**2 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** |
| 1.Kvietinių kruopų košė su sviestu82% (tausojantis) L150/3g, D200/3.5g(A1,A7)Viso grūdo batonas L,D20g (A1)Tepamas lydytas sūrelis50% L,D20/20g (A7)2.Nesaldinta arbata L100g D150g3.Sezoniniai vaisiai, daržovės 100g | 1. Viso grūdo avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi L150, D200g(A1)2.Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu82%, fermentiniu sūriu45%, pomidoru ir agurku L,D 20/3/10/5/5g (A1, A7)3.Nes. arbata L100g D150g4. Sezoniniai vaisiai, daržovės 100g | 1.Omletas su fermentiniu sūriu45%, (tausojantis)L110,D150g (A3,A7)Šv.agurkas/šv.pomidoras L,D 25/25gViso grūdo ruginė duona su sviestu82%L,D30/5g(A1)2.Nes. arbata L100g D150g | 1.Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis L150/5g, D200/5g(A1)Traputis L/D 10g2.Nesaldinta arbata L100g D150g3. Sezoniniai vaisiai, daržovės100g | 1.Virti viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi(tausojantis) L150g, D200g(A7)fermentinis sūris45% L,D10g (A7)2.Nesaldinta arbata L100g D150g |
| **PIETŪS**1.Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis  (augalinis, tausojantis) L100gD150gNesaldintas jogurtas 2.5%L,D5g(A7)Viso grūdo duona L20,D30g(A1)2.Varškės apkepas (tausojantis) (varškė9%)L110g,D140g(A3,A7) sviesto82%-grietinės30 %padažas L10g,D20g (A7)3.Vanduo su citrina L100g,D150g | **PIETŪS**1.Daržovių sriuba(augalinis, tausojantis) L100g, D150g (A9)L,D5g(A7) Nesaldintas jogurtas2.5%L,D5g(A7)Viso grūdo duona L20g,D30g(A1)2.Kepti kiaulienos-jautienos kukuliai(tausojantis)L,D70gRyžių-lęšių košė(tausojantis)L75g,D100g (A1)Kopūstų-morkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)L,D50g Šv.daržovių rinkinukas L,D50g | **PIETŪS**1.Žaliųjų žirnelių sriuba(augalinis, tausojantis) L100g, D150g, Grietinė 30% L/D5g(A7) Viso grūdo duona L20,D30g(A1)2.Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)L,D100g(A3,A4)virtos bulvės(augalinis, tausojantis) L60g,D80g Virtų burokėlių,ž.žirnelių ir konc.agurkų salotos (augalinis)L,D100g Šv.pomidoras L,D100g | **PIETŪS**1.Barščių sriuba su pupelėmis (augalinis, tausojantis) L100g, D150g, Grietinė 30% L/D5g(A7)Viso grūdo ruginė duona L20,D30g(A1)2.Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomisL90g,D110g(A3,A11),Biri grikių kruopų košė su sviestu82% ( tausojantis) L,D50g(A1,A7) Pekino kopūstų,porų,pomidorų salotos (augalinis)L,D100g Konc.kukrūzai L,D40g | **PIETŪS**1.Tiršta agurkinė sriuba (augalinis, tausojantis) L100g, D150g  Viso grūdo ruginė duona L20,D30g(A1)2.Karališki balandėliai L80g,D100g (A3) bulvių košė su ciberžole (tausojantis) L100g,D120g (A7)Šv.daržovių rinkinukas L,D78/78g3.Vanduo paskanintas apelsinais L100g,D150g |
| **VAKARIENĖ**1.Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys (tausojantis)L120g,D130gSezoninių daržovių lėkštėL,D50gViso grūdo ruginė duona su sviestu82%L,D30/5g(A1)2. Kmynų arbata (saldinta) L100g D150g3.Bananas L,D100g | **VAKARIENĖ**1.Spelta miltų sklindžiai su obuoliais(tausojantis)L90g,D120g (A3,A7)Nes.jogurtas 2.5%su trintomis uogomis L,D10g(A7)2.Pienas 2.5%L100g,D150g | **VAKARIENĖ**1.Skryliai L120g,D160g (A1,A7) sviesto82%-grietinės30 %padažas L10g,D20g (A7)2. Nes. arbata L100g D150gSezoniniai vaisiai, daržovės100g | **VAKARIENĖ**1.Bulvių varškės kukuliai (tausojantis) L100g, D150g (A3,A7)sviesto82%-grietinės30 %padažas L,D20g (A7)2. Nesaldinta arbata L100g D150g3.Sezoniniai vaisiai, daržovės100g | **VAKARIENĖ**1.Pieniška daržovių sriuba(tausojantis) L100g,D150g(A7)Viso grūdo duona su sviestu82% L,D25/8g2. Sezoniniai vaisiai, daržovės100g |

L-lopšelis, D-darželis

Dalį sezoninių vaisių ir daržovių galima teikti priešpiečiams ar pavakariams

**Tris dienas per savaitę bus duodama pieno ir vaisių parama**

|  |
| --- |
| ALERGENAI: A1 – gliteno turintys javai (t.y.kviečiai, rugiai, miežiai, avižos. spelta, kamut arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai, A2-vėžiagyviai ir jų produktai, A3-kiaušiniai ir jų produktai, A4-žuvis ir jos produktai, A5-žemės riešutai ir jų produktai, A6-sojų pupelės ir jų produktai, A7-pienas ir jo produktai, A8-riešutai bei jų produktai, A9-salierai ir jų produktai, A10-garstyčios ir jų produktai, A11-sezamų sėklos ir jų produktai  |