

ELEKTRĒNU SAV. VIEVIO LOPŠELIO-DARŽELIO „EGLUTĒ“
1-3 M.VAIKŪ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Darbo laikas 6⁰⁰ – 18⁰⁰ val.

PIRMA SAVAITĒ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<u>PUSRYČIAI 8³⁰-8³⁵</u> Pieniška sorų košė paskaninta dž. Abrikosais ir smulkintais lazdynų riešutais 180/3/3g Čiobrelių arbata 150 Vaisiai 100g	<u>PUSRYČIAI 8³⁰-8³⁵</u> Pieniška šešių rūšių kruopų košė pagardinta maltomis saulėgrąžų sėklomis 180/4g Sezoninių vaisių lėkštelė 80g Grikių traputis 10g Mėtų arbata 150	<u>PUSRYČIAI 8³⁰-8³⁵</u> Biri grikų kruopų košė su kepintomis morkomis ir svogūnais bei pagardinta maltomis linų sėmenimis 180/2g Kmynų arbata 150 Vaisiai 100g	<u>PUSRYČIAI 8³⁰-8³⁵</u> Pieniška avižinių kruopų košė paskaninta sviesto gabalėliu ir kviečių gemalais 180/ 3/2g Čiobrelių arbata 150 Vaisiai 100g	<u>PUSRYČIAI 8³⁰-8³⁵</u> Pieniška kukurūzų košė paskaninta sviesto gabalėliu, dž. Spanguolėmis ir maltomis moliūgų sėklomis 150/3/3/2g Aviečių lapų arbata 150 Vaisiai 90g
<u>PIETŪS 12⁰⁰-12⁰⁵</u> Ryžių kruopų sriuba su pomidorais 100g, Grietinė 30% 5g Viso grūdo ruginė duona 20g Kiaulienos –daržovių troškinys 54/26g Pekino kopūstų salotos su agurkais ir ridikėliais 40g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 150	<u>PIETŪS 12⁰⁰-12⁰⁵</u> Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) 100g Viso grūdo ruginė duona 20g Orkaitėje keptas vištienos kukulis (tausojantis) 80g Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis) 100g Daržovių salotos su saldžiajų paprika (augalinis) 50g Šviežių daržovių rinkinukas (morkos,pomidorai)(augalinis) 25/25g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 150	<u>PIETŪS 12⁰⁰-12⁰⁵</u> Burokelių sriuba 100g Grietinė 30% 5g Viso grūdo ruginė duona 20g Žuvies maltinukas 112/8g Makaronai pilno grūdo 50g Raudonujų kopūstų salotos su spanguolėmis 40g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 150	<u>PIETŪS 12⁰⁰-12⁰⁵</u> Trinta daržovių sriuba 100g Viso grūdo ruginė duona 20g Kiaulienos maltinis 70g Bulvių košė su žaliais žirneliais 70g Kopūstų salotos su morkomis 40g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 150	<u>PIETŪS 12⁰⁰-12⁰⁵</u> Šv. Kopūstų sriuba 100 g Grietinė 30% 5g Viso grūdo ruginė duona 20g Troškinta kalakutienos file su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis 54/16/20g Virti ryžiai su kariu 60g Burokelių salotos su alyvuogių aliejumi 40g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 150
<u>VAKARIENĖ 15³⁰-15³⁵</u> Morkų blyneliai 110g Agurkų salotos su natūraliu jogurtu 80g Ramuonėlių arbata 150	<u>VAKARIENĖ 15³⁰-15³⁵</u> Varškės apkepas su kriausėmis praturtintas avižų selenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis bei mėlynėmis (tausojantis) 120g Natūralus jogurtas 3,5 % 25g Arbatžolių arbata su citrina 100	<u>VAKARIENĖ 15³⁰-15³⁵</u> Sorų paplotėliai su varške 60/40g Morkų salotos su alyvuogių aliejumi 40g Dž. Obuoliai 10 g Melisų arbata 150	<u>VAKARIENĖ 15³⁰-15³⁵</u> Sklindžiai su obuoliais 73/17g Natūralus jogurtas 3,5% 10g Kmynų arbata 150	<u>VAKARIENĖ 15³⁰-15³⁵</u> Avižinių dribsnį blyneliai 100g Natūralus jogurtas 3,5% 10g Mėtų arbata 150 Vaisiai 100g
<u>Energinė vertė , kcal</u> <u>976</u>	<u>Energinė vertė , kcal</u> <u>954</u>	<u>Energinė vertė , kcal</u> <u>992</u>	<u>Energinė vertė , kcal</u> <u>1019</u>	<u>Energinė vertė , kcal</u> <u>1037</u>

ELEKTRÉNU SAV. VIEVIO LOPŠELIO-DARŽELIO „EGLUTÈ“
1-3 M.VAIKÙ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Darbo laikas 6⁰⁰ – 18⁰⁰ val.

ANTRA SAVAITË

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<u>PUSRYČIAI 8³⁰ -8³⁵</u> Pieniška penkių javų košė 180g Viso grūdo ruginė duona su varškės užtepėle 20/15g Arbatžolių arbata 150 Vaisiai 90g	<u>PUSRYČIAI 8³⁰ -8³⁵</u> Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis) (augalinis) 150g Kvietiniai trapučiai 20g Sezoninių vaisių lėkštėlė 80g Nesaldinta žolelių arbata 150	<u>PUSRYČIAI 8³⁰ -8³⁵</u> Omletas 80g Agurkai švieži 40g Viso grūdo ruginė duona 20g Sviestas 82% 5g Melisų arbata 150 Vaisiai 100g	<u>PUSRYČIAI 8³⁰ -8³⁵</u> Pieniška miežinių kruopų košė 180g Melisų arbata 150 Vaisiai 100g	<u>PUSRYČIAI 8³⁰ -8³⁵</u> Pieniška tiršta grikų kruopų košė su svestu 178/2g Arbatžolių arbata 150 Vaisiai 100g
<u>PIETŪS 12⁰⁰-12⁰⁵</u> Žirnių sriuba 100g Grietinė 30% 5g Viso grūdo ruginė duona 20g Jautienos befstrogenas 90g Virtos bulvės 50g Troškintos daržovės 50g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 150	<u>PIETŪS 12⁰⁰-12⁰⁵</u> Vištienos sultinys su ryžiais 100g Grietinė 30% 5g Vištienos troškinys su daržovėmis 56/34g Makaronai pilno grūdo 70g Agurkų –pomidorų salotos 40g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 150	<u>PIETŪS 12⁰⁰-12⁰⁵</u> Lėšių sriuba 100g Viso grūdo ruginė duona 20g Kepta šamo filė 70g Virti grikiai 50g Šv. Kopūstų salotos su obuoliais 40g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 150	<u>PIETŪS 12⁰⁰-12⁰⁵</u> Trinta Briuselio kopūstų sriuba su skrebučiais 100/10g Kiaulienos guliašas 70g Virti ryžiai su daržovėmis 50g Burokelių salotos su alyvuogių aliejumi 60g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 150	<u>PIETŪS 12⁰⁰-12⁰⁵</u> Špinatų sriuba 100g Keptos vištienos blažudelės 70g Virtos perlinės kruopos 100g Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi 50g Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprika) 20/20g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 150
<u>VAKARIENĖ 15³⁰-15³⁵</u> Spelta miltų lietiniai blynai įdaryti bananais 77/33g Braškės 15g Natūralus jogurtas 3,5% 15g Pienas 2,5% 100	<u>VAKARIENĖ 15³⁰-15³⁵</u> Varškės apkepas 100g Grietinė 30% 20g Kmynų arbata 150	<u>VAKARIENĖ 15³⁰-15³⁵</u> Virti varškėčiai (tausojantis) 110g Grietinė 30 % 10g Arbatžolių arbata 150	<u>VAKARIENĖ 15³⁰-15³⁵</u> Mieliniai blynai 90g Natūralus jogurtas 3,5% 15g Ramunėlių arbata 150	<u>VAKARIENĖ 15³⁰-15³⁵</u> Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 104/26g Čiobrelių arbata 150
<u>Energinė vertė , kcal</u> <u>969</u>	<u>Energinė vertė , kcal</u> <u>978</u>	<u>Energinė vertė , kcal</u> <u>927</u>	<u>Energinė vertė , kcal</u> <u>961</u>	<u>Energinė vertė , kcal</u> <u>909</u>

ELEKTRÉNU SAV. VIEVIO LOPŠELIO-DARŽELIO „EGLUTË“
1-3 M.VAIKÙ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Darbo laikas 6⁰⁰ – 18⁰⁰ val.

TREČIA SAVAITË				
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p><u>PUSRYČIAI 8³⁰-8³⁵</u></p> <p>Avižinių dribsnį košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu (82%)(tausojantis) 150g Kvietiniai trapučiai 20g Vaisiai 80g Arbatžolių arbata 150</p>	<p><u>PUSRYČIAI 8³⁰-8³⁵</u></p> <p>Virtas kiaušinis 90g Agurkai švieži 40g Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir kepintomis saulėgrąžų sėklomis 20/5/3g Ramunėlių arbata 150 Vaisiai 100g</p>	<p><u>PUSRYČIAI 8³⁰-8³⁵</u></p> <p>Pieniška kvietinių kruopų košė su morkomis ir linų sėmenimis (tausojantis) 180g Ramunėlių arbata 150 Vaisiai 80g</p>	<p><u>PUSRYČIAI 8³⁰-8³⁵</u></p> <p>Trijų grūdų kruopų košė su braškėmis (tausojantis) 130/15 Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis) 40g Čiobrelių arbata 150 Sezoninių vaisių lėkštelė 80g</p>	<p><u>PUSRYČIAI 8³⁰-8³⁵</u></p> <p>Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta vyšniomis ir cinamonu 180/7/1/g Grikių traputis 10g Aviečių lapų arbata 150 Vaisiai 90g</p>
<p><u>PIETŪS 12⁰⁰-12⁰⁵</u></p> <p>Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) 100g Grietinė 30% 5g Kopūstų kotletai su jautiena 64/16g Bulvių košė (tausojantis) 100g Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) 50g Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)(augalinis) 20/20g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 150</p>	<p><u>PIETŪS 12⁰⁰-12⁰⁵</u></p> <p>Avinžirnių sriuba su žalumynais 100g Viso grūdo ruginė duona 20g Keptos vištienos lazdelės 60g Virti ryžiai su kariu 60 g Žiedinio kopūsto salotos 60 g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 150</p>	<p><u>PIETŪS 12⁰⁰-12⁰⁵</u></p> <p>Moliūgų sriuba (tausojantis, augalinis) 100g Viso grūdo ruginė duona 20g Orkaitėje kepti menkių filē maltinukai (tausojantis) 65g Bulvių košė (tausojantis) 100g Burokelių salotos su alyv. aliejumi (augalinis) 50g Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)(augalinis) 20/20g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 150</p>	<p><u>PIETŪS 12⁰⁰-12⁰⁵</u></p> <p>Vištienos sultinys su makaronais 100g Grietinė 30% 5g Keptas vištienos maltinukas 60g Makaronai pilno grūdo 50g Kopūstų salotos su morkomis 50g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 150</p>	<p><u>PIETŪS 12⁰⁰-12⁰⁵</u></p> <p>Pupelių sriuba 100g Plovas su kiauliena 75/75g Rauginti agurkai 40g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 150</p>
<p><u>VAKARIENĖ 15³⁰-15³⁵</u></p> <p>Varškės –ryžių apkepas 70/15g Natūralus jogurtas 3,5% 15g Melisų arbata 150</p>	<p><u>VAKARIENĖ 15³⁰-15³⁵</u></p> <p>Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) 150g Varškė su mėlynėmis ir bananais 90g Arbatžolių arbata su citrina 100</p>	<p><u>VAKARIENĖ 15³⁰-15³⁵</u></p> <p>Kepti morkų varškėčiai (tausojantis) 120 g Natūralus jogurtas 3,5% 20g Melisų arbata 150</p>	<p><u>VAKARIENĖ 15³⁰-15³⁵</u></p> <p>Skryliai 120 g Grietinė 30% 20g Pienas 2.5% 100</p>	<p><u>VAKARIENĖ 15³⁰-15³⁵</u></p> <p>Grikių miltų blynai su varške 50/50g Grietinė 30% 25g Kmynų arbata 150</p>
<p><u>Energinė vertė , kcal</u> <u>953</u></p>	<p><u>Energinė vertė , kcal</u> <u>934</u></p>	<p><u>Energinė vertė , kcal</u> <u>944</u></p>	<p><u>Energinė vertė , kcal</u> <u>964</u></p>	<p><u>Energinė vertė , kcal</u> <u>992</u></p>