



1,5 – 3 metų vaikų valgiaraštis (I savaitė)

2021 m. vasario 15 - 19 d.

Trečiadienis

Pusryčiai

Manų košė, pagardinta sviestu ir cinamonu (tausojantis) 150,5

Nesaldinta arbata su citrina 150 g

Sezoniniai vaisiai 100 g

Pietūs

Kopūstų, morkų, svogūnų sriuba su salierų šaknimis

(augalinis) (tausojantis) 100 g

Orkaitėje keptas maltos kiaulienos kepsnys (tausojantis) 60 g

Bulvių košė (tausojantis) 60 g

Morkų salotos su česnakais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi

(augalinis) 100 g

Nesaldinta arbata 150 g

Vakarienė

Varškės (9%) apkepas (tausojantis) 110 g

Trinti vaisiai ir uogos 40 g

Vanduo su citrina 150 g

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) 155/5 g

Sezoniniai vaisiai 100 g

Nesaldinta arbata 150 g

Pietūs

Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir

morkomis (augalinis) (tausojantis) 100 g

Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis) 70 g

Virti burokėliai, pupelės (tausojantis) (augalinis) 80/20 g

Agurkai, pomidorai 20/20 g

Nesaldinta arbata 150 g

Vakarienė

Virti makaronai su sviestu ir fermentiniu sūriu (tausojantis)

130/5/15 g

Vanduo su citrina 150 g

Pirmadienis

Pusryčiai

Pieniška penkių rūšių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)

145/5 g

Nesaldinta arbata 150 g

Sezoniniai vaisiai 100 g

Pietūs

Trinta daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis) 100 g

Ruginė duona 30 g.

Perlinių kruopų troškiny su kiauliena (tausojantis) 114/46 g

Pomidorai, agurkai 40/40 g

Vanduo su citrina 150 g

Vakarienė

Sklindžiai 120 g

Trinti vaisiai ir uogos 35 g

Nesaldinta arbata 150 g

Penktadienis

Pusryčiai

Grikių košė (augalinis) (tausojantis) 150 g

Pienas 2,5% 150 g

Sezoniniai vaisiai 95 g

Pietūs

Ryžių pomidorinė sriuba (tausojantis) 100 g

Troškintas vištienos maltinukas (tausojantis) 70 g

Bulvių-morkų-brokolių košė (tausojantis) 80 g

Pomidorų, agurkų, pekino kopūstų ir ridikėlių

salotos su aliejumi ir citrina 90 g

Vanduo su apelsinu 150 g

Vakarienė

Lietiniai su varške (9%) 170 g

Pieno kokteilis su uogomis 90 g

Skambinti maisto saugos ir sudėties klausimais:

Dietistei: tel.nr. +370 61778988 arba rašyti el. paštu:

auguste.kasparaite@kaunovsb.lt

Valstybinei maisto ir veterinarijos tarnybai: nemokama

telefono linija 8 800 404 03 (visą parą)