



Alergiškų vaikų valgiaraštis (III savaitė)

Kovo 1 - 5 d.

Pirmadienis

Pusryčiai

Virti makaronai (tausojantis) 150/5 g

Sezoniniai vaisiai 100 g

Nesaldinta arbata 150 g

Pietūs

Daržovių (morkų, bulvių) sriuba (augalinis) (tausojantis)

Kiaulienos kukulis (**be džiovintų vaisių**) (tausojantis) 75g

Brinkintų grikių kruopos (augalinis) (tausojantis) 75 g

Pekino kopūstų ir agurkų salotos 100 g

Morkų lazdelės 90 g

Vanduo 150 g

Vakarienė

Daržovių troškiny (**bulvės, morkos**) su vištienos

krūtinėle 160/35 g

Duona su sviestu 40/5 g

Nesaldinta vaisinė arbata 200 g

Antradienis

Pusryčiai

Avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis) 150 g

Nesaldinta kmynų arbata 150 g

Sezoniniai vaisiai 100 g

Pietūs

Makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis) 150 g

Ruginė duona 30 g

Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis) 90 g

Virtos bulvės (tausojantis) 120 g

Pekino kopūstų ir agurkų salotos 100 g

Morkų lazdelės 90 g

Nesaldinta arbata 150 g

Vakarienė

Sklindžiai 150 g

Trinti vaisiai ir uogos 45 g

Trečiadienis

Pusryčiai

Grikių košė su sviestu (tausojantis) 160/5 g

Miežinių kruopų košė (Saulutės gr.) 150 g

Sezoniniai vaisiai 100 g.

Pietūs

Daržovių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis)

(tausojantis) 150 g

Lietiniai blynai su vištienos šlaunelių mėsa 115/45 g

Grietinė 30% 15 g

Agurkų griežinėliai 140 g

Nesaldinta arbata 150 g

Vakarienė

Virti varškėčiai su sviestu (tausojantis) 165/5 g

Perlinių kruopų troškiny (**Spindulio gr.**) 230 g

Vanduo 150 g

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Avižinė košė (augalinis) (tausojantis) 154 g.

Sezoniniai vaisiai 100 g.

Nesaldinta žolelių arbata 150 g

Pietūs

Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis) 150 g

Virtų bulvių cepelinai su jautiena (tausojantis) 178/72 g

/su kiauliena (Vaivorykštės gr.)

Grietinė 30% 15 g

Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, morkų lazdelės) 140 g

Nesaldinta arbata 150 g

Vakarienė

Virti makaronai (tausojantis) 150 g

Duona su tepamu lydytu sūreliu 40/30 g

Penktadienis

Pusryčiai

Makaronai su sviestu (tausojantis) 180/5 g

Nesaldinta arbata 150 g

Sezoniniai vaisiai 100 g

Pietūs

Daržovių (morkų, bulvių) sriuba (augalinis)

(tausojantis) 150 g

Vištienos file guliašas (tausojantis) 140 g

Virtos bulvės (tausojantis) 100 g

Morkų salotos su alyvuogių aliejumi 100 g

Vanduo 150 g

Vakarienė

Varškės (9%) apkepas (tausojantis) 120 g

Omletas (Spind. Gr.) 90 g

Pekino kopūstų ir agurkų salotos (Spind. Gr.)

80 g

Kokteilis su uogomis ir vaisiais 130 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)