



# 4 – 7 metų vaikų valgiaraštis (III savaitė)

## Vasario 8 - 12 d.

### Pirmadienis

#### **Pusryčiai**

Kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) 150/2 g  
Sezoniniai vaisiai 100 g  
Nesaldinta arbata su citrina 150 g

#### **Pietūs**

Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) 150 g  
Kiaulienos kukulis, įdarytas džiovintais vaisiais (tausojantis) 75/5 g  
Brinkintų grikių kruopos (augalinis) (tausojantis) 75 g  
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi 80 g  
Vanduo su apelsinu 150 g

#### **Vakariėnė**

Daržovių troškiny su vištienos krūtinėle (tausojantis) 160/35 g  
Duona su sviestu 40/5 g  
Nesaldinta vaisinė arbata 200 g

### Antradienis

#### **Pusryčiai**

Kuskuso košė, pagardinta sviestu ir cinamonu (tausojantis) 144,5/5/0,5.  
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  
Grietinė 30% 15 g  
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, morkų lazdelės) 140 g  
Nesaldinta arbata 150 g

#### **Vakariėnė**

Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) 150 g  
Duona su tepamu lydytu sūreliu 40/30 g

### Trečiadienis

#### **Pusryčiai**

Grikių košė su sviestu (tausojantis) 160/5 g  
Pienas 2,5% 200 g  
Sezoniniai vaisiai 100 g

#### **Pietūs**

Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis ir porais (augalinis) (tausojantis) 150 g  
Lietiniai blynai su vištienos šlaunelių mėsa 115/45 g  
Grietinė 30% 15 g  
Agurkų griežinėliai 140 g  
Nesaldinta arbata su citrina 150 g

#### **Vakariėnė**

Virti varškėčiai su sviestu (tausojantis) 165/5 g  
Vanduo su apelsinu 150 g

### Ketvirtadienis

#### **Pusryčiai**

Avižinių kruopų košė (tausojantis) 150 g  
Nesaldinta kmynų arbata 150 g  
Sezoniniai vaisiai 100 g

#### **Pietūs**

Agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis) 150 g  
Ruginė duona 30 g  
Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis) 90 g  
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis) (tausojantis) 40 g  
Šviežių daržovių salotos su aliejumi ir citrina 90 g  
Nesaldinta arbata su citrina 150 g

#### **Vakariėnė**

Sklindžiai 150 g  
Trinti vaisiai ir uogos 45 g  
Pienas 2,5% 150 g

### Penktadienis

#### **Pusryčiai**

Ryžių košė su sviestu (tausojantis) 180/5 g  
Nesaldinta arbata 150 g  
Sezoniniai vaisiai 200 g

#### **Pietūs**

Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) 150 g  
Vištienos file guliašas (tausojantis) 140 g  
Bulvių košė (tausojantis) 100 g  
Morkų salotos su česnakais ir alyvuogių aliejumi 100 g  
Pomidorų skiltelės 60 g  
Vanduo su citrina 150 g

#### **Vakariėnė**

Varškės (9%) apkepas (tausojantis) 120 g  
Pieno 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)*