



# Alergiškų vaikų valgiaraštis (II savaitė)

Vasario 22 – 26 d.

## Pirmadienis

### **Pusryčiai**

**Makaronai su sviestu** (tausojantis) 150/5 g

**Grikių košė (Spindulio gr.)**

Nesaldinta arbata 150 g

Sezoniniai vaisiai 130 g

### **Pietūs**

**Daržovių sriuba (bulvės, morkos)** (augalinis)

(tausojantis) 150 g

Kalakutienos kukulis (tausojantis) 80 g

Virti ryžiai (tausojantis) 100 g

**Pekino kopūstų ir agurkų salotos 100 g**

Morkų lazdelės 40 g

Vanduo 150 g

### **Vakarienė**

Kepti varškėčiai 150 g

Trinti vaisiai ir uogos 55 g

**Virti makaronai be glitimo (Spindulio gr.) 200**

Nesaldinta arbata 150 g

## Antradienis

### **Pusryčiai**

**Avižinių dribsnių košė** (augalinis) (tausojantis) 150 g

Nesaldinta kminų arbata 150 g

Sezoniniai vaisiai 190 g

### **Pietūs**

**Daržovių sriuba** (augalinis) (tausojantis) 150 g

Troškintas kiaulienos maltinis (tausojantis) 80 g

**Pekino kopūstų ir agurkų salotos 100 g**

Morkų lazdelės 90 g

Nesaldinta arbata 150 g

### **Vakarienė**

Makaronai su kalakutiena (tausojantis) 150/80 g

Vanduo 150 g

## Trečiadienis

### **Pusryčiai**

**Makaronai su sviestu** (tausojantis) 150/5 g

**Ryžių košė be pieno su liofilizuotomis braškėmis 180/5**

**(Spindulio gr.)**

Varškės sūris (13%) 20 g

Nesaldinta arbata 150 g; Sezoniniai vaisiai 100 g

### **Pietūs**

**Daržovių sriuba** (augalinis) (tausojantis) 150 g

Ruginė duona 30 g

Lašišos file kepsnys (tausojantis) 80 g

**Virti ryžiai** (tausojantis) 65 g

**Pekino kopūstų ir agurkų salotos 100 g**

Morkų lazdelės 90 g,

Nesaldinta arbata 150 g

### **Vakarienė**

Virti varškėčiai su sviestu (tausojantis) 165/5 g

**Perlinių kruopų troškiny su mėsa (Spindulio gr.) 170/60**

Vanduo 150 g

## Ketvirtadienis

### **Pusryčiai**

**Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi 150/4 g**

Jogurtas 125 g; Sezoniniai vaisiai 150 g

### **Pietūs**

**Makaronų sriuba su morkomis** (augalinis) (tausojantis) 150 g

Karališkas kiaulienos balandėlis (be kopūstų) (tausojantis) 90 g

Virtos bulvės (tausojantis) 120 g

**Pekino kopūstų ir agurkų salotos 100 g**

Morkų lazdelės 90 g;

Vanduo 150 g

### **Vakarienė**

Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis) 90 g

**Pekino kopūstų ir agurkų salotos 100 g**

Sveikuoliškas sausainis 25 g

Nesaldinta arbata 150 g

## Penktadienis

### **Pusryčiai**

Grikių košė (augalinis) (tausojantis) 160 g

**Kukurūzų košė su sviestu (Saulutės gr.) 150/2**

Nesaldinta kminų arbata 150 g

Sezoniniai vaisiai 200 g

### **Pietūs**

**Daržovių sriuba** (augalinis) (tausojantis) 150 g

Ruginė duona 30 g

Vištienos file troškiny su morkomis

(tausojantis) 75/20 g

Virti makaronai (tausojantis) 70 g

Agurkų griežinėliai 140 g

Nesaldinta arbata 150 g

### **Vakarienė**

Omletas (tausojantis) 120 g

**Pekino kopūstų ir agurkų salotos 100 g**

Jogurto (2,5%) kokteilis su uogomis 150 g

*Skambinti maisto saugos ir sudėties*

*klausimais:*

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

*auguste.kasparaite@kaunovosb.lt*

*Valstybinei maisto ir veterinarijos tarnybai:*

*nemokama telefono linija 8 800 404 03 (visą parą)*