



Alergiškų vaikų valgiaraštis (I savaitė)

2021 m. kovo 8 - 12 d.

Pirmadienis

Pusryčiai

Avižinių dribsnių košė (**be pieno**) (tausojantis) 150 g
Nesaldinta arbata 150 g
Sezoniniai vaisiai 100 g

Pietūs

Daržovių sriuba (**be brokolių, kopūstų, svogūnų**) 150 g
Ruginė duona 30 g

Ryžių plovai su kiaušiena (tausojantis) 170/60 g

Agurkai 60 g

Vanduo 150 g

Vakarienė

Dešrelė, įvyniota viso grūdo miltų tešloje 120 g

Nesaldinta arbata 150 g

Antradienis

Pusryčiai

Makaronai su sviestu (tausojantis) 150/5 g

Avižinių dribsnių košė (**be pieno**) (**Spindulio gr.**) 150 g

Nesaldinta arbata 150 g

Sezoniniai vaisiai 100 g

Pietūs

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

Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis) 90 g

Virti ryžiai (tausojantis) 100 g

Pekino kopūstų ir agurkų salotos 100 g; Vanduo 150 g

Vakarienė

Daržovių (**morkų, bulvių**) **troškiny**s (tausojantis) 175/20 g.

Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis) (**Spindulio gr.**) 90 g

Duona su tepamu lydytu sūreliu 40/25 g

Nesaldinta arbata 150 g

Trečiadienis

Pusryčiai

Makaronai su sviestu (tausojantis) 155 g

Grikių košė (Spindulio gr.) 160 g

Nesaldinta arbata 150 g

Sezoniniai vaisiai 100 g

Pietūs

Daržovių sriuba (**be brokolių, svogūnų, kopūstų**)

(augalinis) (tausojantis) 150 g

Orkaitėje keptas maltos kiaušienos kepsnys (tausojantis) 80 g

Virtos bulvės (tausojantis) 120 g

Morkų salotos su nerafinuotu alyvuogių aliejumi 100 g

Nesaldinta arbata 150 g

Vakarienė

Varškės (9%) apkepas (tausojantis) 120 g

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

Trinti vaisiai ir uogos 70 g

Vanduo 150 g

Penktadienis

Pusryčiai

Grikių košė (augalinis) (tausojantis) 160 g

Jogurtas 2,5% 125 g

Sezoniniai vaisiai 100 g

Pietūs

Makaronų sriuba su morkomis (tausojantis) 150 g

Troškintas vištienos maltinukas (tausojantis) 90 g

Virtos bulvės (tausojantis) 80 g

Pekino kopūstų ir agurkų salotos 100 g

Morkų lazdelės 90 g

Vanduo 150 g

Vakarienė

Lietiniai su varške (9%) 150 g

Makaronai be glitimo (Spindulio gr.) 200 g

Jogurto kokteilis su uogomis 150 g

Vanduo su citrina 150 g (Spindulio gr.)

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)