



4 –7 metų vaikų valgiaraštis (I savaitė)

2021 m. kovo 8 - 12 d.

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) 150 g

Ruginė duona 30 g.

Perlinių kruopų troškiny su kiauliena (tausojantis) 170/60 g

Pomidorai, agurkai 60/60 g

Vanduo su citrina 150 g

Vakarienė

Dešrelė, įvyniota viso grūdo miltų tešloje 120 g

Nesaldinta arbata 150 g

Antradienis

Pusryčiai

Kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) 150/2 g

Nesaldinta arbata 150 g

Sezoniniai vaisiai 150 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 pomidorų salotos su aliejumi ir citrina 100

Vanduo su apelsinu 150 g

Vakarienė

Daržovių troškiny su pupelėmis (tausojantis) 175/20 g.

Duona su tepamu lydytu sūreliu 40/25 g

Nesaldinta arbata 150 g

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) 150 g

Orkaitėje keptas maltos kiaulienos kepsnys (tausojantis) 80 g

Bulvių košė (tausojantis) 120 g

Morkų salotos su česnakais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi

(augalinis) 100 g

Nesaldinta arbata 150 g

Vakarienė

Varškės (9%) apkepas (tausojantis) 120 g

Trinti vaisiai ir uogos 70 g

Vanduo su citrina 150 g

Penktadienis

Pusryčiai

Grikių košė (augalinis) (tausojantis) 160 g

Pienas 2,5% 200 g

Sezoniniai vaisiai 100 g

Pietūs

Ryžių pomidorinė sriuba (tausojantis) 150 g

Troškintas vištienos maltinukas (tausojantis) 90 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%) 150 g

Pieno kokteilis su uogomis 150 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)