



# 4 – 7 metų vaikų valgiaraštis (II savaitė)

Birželio 28 – liepos 2 d.

## Pirmadienis

### **Pusryčiai**

Miežinė kruopų košė su sviestu (tausojantis) 155/5 g  
Nesaldinta arbata 150 g  
Sezoniniai vaisiai 130 g

### **Pietūs**

Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis) 150 g  
Kalakutienos kukulis (tausojantis) 80 g  
Virti ryžiai (tausojantis) 100 g  
Pomidorų ir agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 90/10 g

Morkų lazdelės 40 g

Vanduo su citrina 150 g

### **Vakarienė**

Kepti varškėčiai 150 g  
Trinti vaisiai ir uogos 55 g  
Nesaldinta arbata 150 g

## Antradienis

### **Pusryčiai**

Pieniška kuskuso košė, pagardinta sviestu ir cinamonu (tausojantis) 150/5/0,5 g  
Nesaldinta kmynų arbata 150 g  
Sezoniniai vaisiai 190 g

### **Pietūs**

Šaltibarščiai (tausojantis) 150 g  
Virtos bulvės (tausojantis) 100 g  
Troškintas kiaušienos maltinis (tausojantis) 80 g  
Karštas kalafiorų, šparaginių pupelių ir žirmelių garnyras (tausojantis) 100 g  
Nesaldinta arbata 150 g

### **Vakarienė**

Makaronai su kalakutienu (tausojantis) 150/80 g  
Vanduo su citrina 150 g

## Trečiadienis

### **Pusryčiai**

Pieniška ryžių košė su sviestu, paskaninta liofilizuotomis uogomis (tausojantis) 180/5/5 g  
Varškės sūris (13%) 20 g  
Nesaldinta arbata 150 g  
Sezoniniai vaisiai 100 g

### **Pietūs**

Daržovių sriuba su špinatais (augalinis) (tausojantis) 150 g  
Ruginė duona 30 g  
Lašišos file kepsnys (tausojantis) 80 g  
Perlinės kruopos (tausojantis) 65 g  
Kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi 110 g  
Nesaldinta arbata 150 g

### **Vakarienė**

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

## Ketvirtadienis

### **Pusryčiai**

Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi 150/4 g  
Pienas 2,5% 150 g  
Sezoniniai vaisiai 150 g

### **Pietūs**

Mėsiška pupelių sriuba (tausojantis) 150 g  
Kiaulienos balandėlis (tausojantis) 90 g  
Bulvių košė (tausojantis) 100 g  
Agurkai, pomidorai 90/70 g  
Vanduo su citrina 150 g

### **Vakarienė**

Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis) 90 g  
Virti burokėliai (tausojantis) (augalinis) 120 g  
Sveikuoliškas sausainis 25 g  
Nesaldinta arbata su citrina 150 g

## Pentadienis

### **Pusryčiai**

Kukurūzų košė su sviestu (tausojantis) 150/2 g  
Nesaldinta kmynų arbata 150 g  
Sezoniniai vaisiai 200 g

### **Pietūs**

Pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis) 150 g  
Ruginė duona 30 g

Vištienos file troškiny (tausojantis) 75/45 g

Virti makaronai (tausojantis) 70 g

Agurkų griežinėliai 140 g

Nesaldinta arbata su citrina 150 g

### **Vakarienė**

Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis) 107/13 g

Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi 54 g

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

### **Skambinti maisto saugos ir sudėties klausimais:**

Maitinimo organizavimo specialistei: 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)