



# 1,5 – 3 metų vaikų valgiaraštis (II savaitė)

Liepos 19 – 23 d.

## Pirmadienis

### **Pusryčiai**

Miežinė kruopų košė su sviestu (tausojantis) 155/5 g  
Nesaldinta arbata 150 g  
Sezoniniai vaisiai 85 g

### **Pietūs**

Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis) 100 g  
Kalakutienos kukulis (tausojantis) 60 g  
Virti ryžiai (tausojantis) 70 g

Pomidorų ir agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 60/10 g

Morkų lazdelės 20 g  
Vanduo su citrina 150 g

### **Vakariene**

Kepti varškėčiai 110 g  
Trinti vaisiai ir uogos 40 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 150 g

### **Pietūs**

Šaltibarščiai (tausojantis) 100 g  
Virtos bulvės (tausojantis) 80 g  
Troškintas kiaulienos maltinis (tausojantis) 60 g  
Karštas kalafiorų, šparaginių pupelių ir žirnelių garnyras (tausojantis) 60 g

Nesaldinta arbata 150 g

### **Vakariene**

Makaronai su kalakutiena (tausojantis) 120/70 g  
Vanduo su citrina 150 g

## Trečiadienis

### **Pusryčiai**

Pieniška ryžių košė su sviestu, paskaninta liofilizuotomis uogomis (tausojantis) 150/4/5 g  
Varškės sūris (13%) 20 g  
Nesaldinta arbata 150 g  
Sezoniniai vaisiai 100 g

### **Pietūs**

Daržovių sriuba su špinatais (augalinis) (tausojantis) 100 g  
Ruginė duona 30 g  
Lašišos file kepsnys (tausojantis) 70 g  
Perlinės kruopos (tausojantis) 40 g  
Kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi 80 g  
Nesaldinta arbata 150 g

### **Vakariene**

Virti varškėčiai su sviestu (tausojantis) 135/5 g  
Vanduo su citrina 150 g

## Ketvirtadienis

### **Pusryčiai**

Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi 150/4 g  
Pienas 2,5% 100 g  
Sezoniniai vaisiai 100 g

### **Pietūs**

Mėsiška pupelių sriuba (tausojantis) 100 g  
Kiaulienos balandėlis (tausojantis) 70 g  
Bulvių košė (tausojantis) 70 g  
Agurkai, pomidorai 40/40 g  
Vanduo su citrina 150 g

### **Vakariene**

Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis) 90 g  
Virti burokėliai (tausojantis) (augalinis) 78 g  
Sveikuoliškas sausainis 20 g  
Nesaldinta arbata su citrina 150 g

## Penktadienis

### **Pusryčiai**

Kukurūzų košė su sviestu (tausojantis) 150/2 g  
Nesaldinta kmynų arbata 150 g  
Sezoniniai vaisiai 100 g

### **Pietūs**

Pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis) 100 g  
Ruginė duona 30 g

Vištienos file troškiny (tausojantis) 45/75 g  
Virti makaronai (tausojantis) 60 g  
Agurkų griežinėliai 140 g  
Nesaldinta arbata su citrina 150 g

### **Vakariene**

Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis) 98/12 g  
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi 52 g  
Pieno (2,5%) kokteilis su uogomis 90 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)