

## 4-7 METŲ VAIKŲ AMŽIAUS GRUPĖS I SAVAITĖS MAITINIMO VALGIARAŠTIS

DIENA	VALGYMAS						
	PUSRYČIAI	Išėiga, g	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	Išėiga, g	VAKARIENĖ	Išėiga, g
<b>Pirmadienis</b>	Tiršta penkių grūdų košė (T)	200	Vaisiai	Rūgštynių sriuba (T), ruginė duona	150/35	Mieliniai blynai, uogienė	130/15
	Jogurtas	125		Jautienos kukulaičiai (T)	80	Arbata b/c (T)	200
				Biri grikių košė (T)	100		
	Arbata b/c (T)	200		Šviežių kopūstų-paprikos, pomidorų salotos	90	Vaisiai	
			Vanduo su citrina (T)	200			
<b>Antradienis</b>	Omletas su pomidorais (T)	70/50	Vaisiai	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (T), ruginė duona	150/35	Pieniška grikių sriuba (T)	200
	Ruginė duona su sviestu	25/7		Ryžių plovos su vištienos filė (T)	48/72	Sausainiai	30
	Arbata b/c (T)	200		Agurkų salotos su jogurtu	90		
				Vanduo su citrina (T)		Vaisiai	
<b>Trečiadienis</b>	Ryžių kruopų košė su uogiene (T)	200/15	Vaisiai	Pupelių sriuba (T), ruginė duona	150/35	Varškės apkepas (T), šaltalankių padažas	140/20
	Arbata b/c (T)	200		Bulvių plokštainis su kiauliena (T)	150/20	Arbata b/c (T)	200
				Sviesto – grietinės padažas	25		
				Traškios morkos	120	Vaisiai	
			Vanduo su citrina (T)	200			
<b>Ketvirtadienis</b>	Kukurūzų kruopų košė (T)	200	Vaisiai	Trinta morkų - moliūgų sriuba su skrebučiais (T)	150/25	Virti varškėčiai, sviesto-grietinės padažas (T)	150/15
	Grūdėta varškė	100		Žuvies kotletas (T)	80	Arbata b/c	200
	Arbata b/c (T)	200		Bulvių košė (T)	100		
				Burokėlių salotos su pupelėmis	90	Vaisiai	
			Vanduo su citrina (T)	200			
<b>Penktadienis</b>	Tiršta manų kruopų košė (T)	200	Vaisiai	Žirnių – perlinių sriuba (T), ruginė duona	150/35	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (T)	100/20
	Šiltas pienas (T)	200		Virti makaronai su malta mėsa (T)	110/30	Natūralaus jogurto padažas	20
				Pekino kopūstų ir agurkų salotos	90	Arbata b/c (T)	200
				Vanduo su citrina (T)	200	Vaisiai	

## 1-3 METŲ VAIKŲ AMŽIAUS GRUPĖS I SAVAITĖS MAITINIMO VALGIARAŠTIS

DIENA	VALGYMAS						
	PUSRYČIAI	Išėiga, g	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	Išėiga, g	VAKARIENĖ	Išėiga, g
<b>Pirmadienis</b>	Tiršta penkių grūdų košė (T)	150	Vaisiai	Rūgštinių sriuba (T), ruginė duona	150/30	Mieliniai blynai, uogienė	100/10
	Jogurtas	125		Jautienos kukulaičiai (T)	60	Arbata b/c (T)	150
				Biri grikių košė (T)	80		
	Arbata b/c (T)	150		Šviežių kopūstų-paprikos, pomidorų salotos	70	Vaisiai	
			Vanduo su citrina (T)	150			
<b>Antradienis</b>	Omletas su pomidorais (T)	60/40	Vaisiai	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (T), ruginė duona	150/30	Pieniška grikių sriuba (T)	150
	Ruginė duona su sviestu	20/5		Ryžių plovos su vištienos filė (T)	30/70	Sausainiai	20
	Arbata b/c (T)	150		Agurkų salotos su jogurtu	70	Vaisiai	
				Vanduo su citrina (T)	150		
<b>Trečiadienis</b>	Ryžių kruopų košė su uogienė (T)	150/10	Vaisiai	Pupelių sriuba su svogūnais ir morkomis (T), ruginė duona	150/30	Varškės apkepas su razinomis (T), šaltalankių padažas (T)	100/15
	Arbata b/c (T)	150		Bulvių plokštainis su kiauliena(T)	125/10	Arbata b/c (T)	150
				Sviesto – grietinės padažas	20		
				Traškios morkos	100	Vaisiai	
			Vanduo su citrina (T)	150			
<b>Ketvirtadienis</b>	Kukurūzų kruopų košė (T)	150	Vaisiai	Trinta morkų - moliūgų sriuba su skrebučiais (T)	150/20	Virti varškėčiai, sviesto-grietinės padažas (T)	120/10
	Grūdėta varškė	100		Žuvies kotletas (T)	60	Arbata b/c (T)	150
	Arbata b/c (T)	150		Bulvių košė (T)	80		
				Burokėlių salotos su pupelėmis	70	Vaisiai	
			Vanduo su citrina (T)	200			
<b>Penktadienis</b>	Tiršta manų kruopų košė (T)	150	Vaisiai	Žirnių – perlinių sriuba (T), ruginė duona	150/30	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (T)	85/15
	Šiltas pienas (T)	150		Virti makaronai su malta mėsa (T)	100/20	Natūralaus jogurto padažas	15
				Pekino kopūstų ir agurkų salotos	70	Arbata b/c	150
				Vanduo su citrina (T)	150	Vaisiai	

\*(T)- tausojantis

## 4-7 METŲ VAIKŲ AMŽIAUS GRUPĖS II SAVAITĖS MAITINIMO VALGIARAŠTIS

DIENA	VALGYMAS						
	PUSRYČIAI	Išėiga, g	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	Išėiga, g	VAKARIENĖ	Išėiga, g
<b>Pirmadienis</b>	Sorų kruopų košė (T)	200	Vaisiai	Ryžių – pomidorų sriuba (T), ruginė duona	150/35	Sklindžiai, saldus grietinės padažas	150/20
	Ruginė duona su fermentiniu sūriu	25/8/17		Jūros lydekos kukulis (T)	70	Arbata b/c (T)	200
				Bulvių košė (T)	100		
	Arbata b/c (T)	200		Burokėlių salotos su svogūnų laiškais	90	Vaisiai	
				Vanduo su citrina (T)	200		
<b>Antradienis</b>	Tiršta avižinių dribsnių košė su bananais (T)	200/25	Vaisiai	Šviežių kopūstų sriuba (T), ruginė duona	150/35	Varškės apkepas su sorų kruopomis (T)	140
	Sausainiai	30		Veršienos troškiny su morkomis (T)	90/30	Grietinė	20
	Arbata b/c (T)	200		Virtos bulvės (T)	100	Arbata b/c (T)	200
				Traškios morkos	120		
				Agurkų salotos su jogurtu	90	Vaisiai	
				Vanduo su citrina (T)	200		
<b>Trečiadienis</b>	Tiršta miežinių kruopų košė (T)	200	Vaisiai	Pupelių sriuba (T), ruginė duona	150/35	Daržovių šiupinys su žaliaisiais žirneliais (T)	140
	Natūralus jogurtas	125		Kiaulienos maltinukas (T)	75	Sausainiai	30
	Arbata b/c (T)	200		Virtos perlinės kruopos (T)	100	Arbata b/c (T)	200
				Pekino kopūstų – pomidorų salotos	90	Vaisiai	
				Vanduo su citrina (T)	200		
<b>Ketvirtadienis</b>	Tiršta grikių kruopų košė (T)	200	Vaisiai	Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (T), ruginė duona	150/35	Garuose kepti varškėčiai (T)	150
	Arbata b/c (T)	200		Vištienos kukulis su morkomis (T)	80/10	Uogienė	15
				Keptos daržovės (cukinijos, šparaginės pupelės, kalafiorai) (T)	120 (T)	Arbata b/c (T)	200
				Traškios morkos	120		
				Vanduo su citrina (T)	200	Vaisiai	
<b>Penktadienis</b>	Kiaušinių košė (T)	80	Vaisiai	Trinta moliūgų sriuba su skrebučiais (T)	150/25	Skryliai (T)	150
	Pomidorų salotos su jogurtu	90		Kalakutienos kukulis (T)	70	Grietinė	
	Ruginė duona su sviestu	25/7		Viržti ryžiai (T)	100	Šiltas pienas (T)	
	Arbata b/c (T)	200		Šviežių kopūstų salotos	90		
				Vanduo su citrina (T)	200	Vaisiai	

\*(T)- tausojantis

## 1-3 METŲ VAIKŲ AMŽIAUS GRUPĖS II SAVAITĖS MAITINIMO VALGIARAŠTIS

DIENA	VALGYMAS						
	PUSRYČIAI	Išėiga, g	PRIEŠPIEČIA I	PIETŪS	Išėiga, g	VAKARIENĖ	Išėiga, g
<b>Pirmadienis</b>	Sorų kruopų košė (T)	150	Vaisiai	Ryžių – pomidorų sriuba (T), ruginė duona	150/30	Sklindžiai, saldus grietinės padažas	120/15
	Ruginė duona su fermentiniu sūriu	20/7/15		Jūros lydekos kukulis (T)	50	Arbata b/c (T)	150
				Bulvių košė (T)	80		
	Arbata b/c (T)	150		Burokėlių salotos su svogūnų laiškais	40	Vaisiai	
			Vanduo su citrina (T)	150			
<b>Antradienis</b>	Tiršta avižinių dribsnių košė su bananais (T)	150	Vaisiai	Šviežių kopūstų sriuba (T), ruginė duona	150/30	Varškės apkepas su sorų kruopomis (T)	120
	Sausainiai	20		Veršienos troškiny su morkomis (T)	90/30	Grietinė	20
	Arbata b/c (T)	150		Virtos bulvės (T)	80	Arbata b/c (T)v	150
				Agurkų salotos su jogurtu	70	Vaisiai	
				Traškios morkos	100		
			Vanduo su citrina (T)	150			
<b>Trečiadienis</b>	Tiršta miežinių kruopų košė (T)	150	Vaisiai	Pupelių sriuba (T), ruginė duona	150/30	Daržovių šiupinys su žaliaisiais žirneliais (T)	120
	Natūralus jogurtas	125		Kiaulienos maltinukas (T)	60	Sausainiai	20
	Arbata b/c (T)	150		Virtos perlinės kruopos (T)	80	Arbata b/c (T)	150
				Pekino kopūstų, pomidorų, agurkų salotos	70	Vaisiai	
			Vanduo su citrina (T)	150			
<b>Ketvirtadienis</b>	Tiršta grikių kruopų košė (T)	150	Vaisiai	Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (T), ruginė duona	150/30	Garuose kepti varškėčiai (T)	100
	Arbata b/c (T)	150		Vištienos kukulis su morkomis (T)	65/5	Uogienė	10
				Keptos daržovės (cukinijos, šparaginės pupelės, kalafiorai) (T)	100	Arbata b/c (T)	1501
				Traškios morkos	100	Vaisiai	
			Vanduo su citrina (T)	150			
<b>Penktadienis</b>	Kiaušinių košė (T)	70	Vaisiai	Trinta moliūgų sriuba su skrebučiais (T)	150/20	Skryliai (T)	130
	Pomidorų salotos su jogurtu	70		Kalakutienos kukulis (T)	60	Grietinė	10
	Ruginė duona su sviestu	20/5		Viržti ryžiai (T)	80	Šiltas pienas (T)	150
	Arbata b/c (T)	150		Šviežių kopūstų salotos	70	Vaisiai	
			Vanduo su citrina (T)	150			

\*(T)- tausojantis

## 4-7 METŲ VAIKŲ AMŽIAUS GRUPĖS III SAVAITĖS MAITINIMO VALGIARAŠTIS

DIENA	VALGYMAS						
	PUSRYČIAI	Išeiga, g	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	Išeiga, g	VAKARIENĖ	Išeiga, g
<b>Pirmadienis</b>	Ryžių kruopų košė (T)	200	Vaisiai	Sriuba su vištienos gabaliukas (T), ruginė duona	150/35	Daržovių apkepas (moliūgai, morkos, švieži kopūstai) (T)	120
	Natūralus jogurtas	125		Grikių – kiaušienos troškiny (T)	110/40	Grietinė	15
	Arbata b/c (T)	200		Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais	90	Sausainiai	30
				Vanduo su citrina (T)	200	Arbata b/c (T)	200
<b>Antradienis</b>	Tiršta avižinių dribsnių košė (T)	200	Vaisiai	Žirnių sriuba (T), ruginė duona	150/35	Virti makaronai su daržovių padažu (T)	150/50
	Ruginė duona su varškės sūriu	25/8/17		Jautienos kukulis (T)	90	Natūralus jogurtas	125
	Arbata b/c (T)	200		Bulvių – morkų košė (T)	100	Arbata b/c	200
				Pekino kopūstų-pomidorų salotos Vanduo su citrina (T)	90 200	Vaisiai	
<b>Trečiadienis</b>	Tiršta kvietinių kruopų košė (T)	200	Vaisiai	Burokėlių sriuba su pupelėmis (T), ruginė duona	150/9 35	Varškės apkepas su sorų kruopomis (T)	95/25
	Traškios morkos	120		Žemaičių blynai su jautiena (T)	115/35	Jogurto padažas	20
	Arbata b/c (T)	200		Grietinė	15	Arbata b/c (T)	200
				Šviežiais agurkas Vanduo su citrina (T)	50 200	Vaisiai	
<b>Ketvirtadienis</b>	Virti kiaušiniai (T), jogurto padažas	60/25	Vaisiai	Trinta lęšių sriuba su skrebučiais (T)	150/25	Lietiniai blynai	120
	Žali žirneliai, pomidoras	20/30		Žuvies užkepėlė su daržovėmis (T)	90/50	Grietinės padažas	20
	Ruginė duona su sviestu	25/8		Šviežių kopūstų-morkų salotos	90	Šiltas pienas (T)	200
	Arbata b/c (T)	200		Vanduo su citrina (T)	200	Vaisiai	
<b>Penktadienis</b>	Grikių kruopų košė (T)	200	Vaisiai	Agurkinė sriuba (T), ruginė duona	150/35	Moliūgų blynai, jogurto padažas	120/25
	Grūdėta varškė	80		Vištienos guliašas su morkomis (T)	90/50	Arbata b/c (T)	200
	Arbata b/c (T)	200		Virti ryžiai (T)	100	Vaisiai	
				Agurkų salotos su jogurtu Vanduo su citrina (T)	90 200		

# 1-3 METŲ VAIKŲ AMŽIAUS GRUPĖS III SAVAITĖS MAITINIMO VALGIARAŠTIS

DIENA	VALGYMAS						
	PUSRYČIAI	Išėiga, g	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	Išėiga, g	VAKARIENĖ	Išėiga, g
<b>Pirmadienis</b>	Ryžių kruopų košė (T)	150	Vaisiai	Sriuba su vištienos gabaliukais (T), ruginė duona	150/30	Daržovių apkepas (moliūgai, morkos, švieži kopūstai) (T)	100
	Natūralus jogurtas	125		Grikių – kiaušienos troškiny (T)	120	Grietinė	20
	Arbata b/c (T)	150		Burokėlių salotos su pupelėmis	70	Arbata b/c (T)	150
				Vanduo su citrina (T)	150	Sausainiai	20
<b>Antradienis</b>	Tiršta avižinių dribsnių košė (T)	150	Vaisiai	Žirnių sriuba (T), ruginė duona	150/30	Virti makaronai su daržovių – grietinės padažu (T)	120/40
	Ruginė duona su varškės sūriu	20/7/15		Jautienos kukulis (T)	60	Arbata b/c (T)	150
	Arbata b/c (T)	150		Bulvių – morkų košė (T)	80	Natūralus jogurtas	125
				Pekino kopūstų-pomidorų salotos	70	Vaisiai	
<b>Trečiadienis</b>	Tiršta kvietinių kruopų košė (T)	150/6	Vaisiai	Burokėlių sriuba su pupelėmis (T), ruginė duona	150/30	Varškės apkepas su sorų kruopomis (T)	80/20
	Traškios morkos	100		Žemaičių blynai su jautiena (T)	75/25	Jogurto padažas	10
	Arbata b/c (T)	150		Grietinė	10	Arbata b/c (T)	150
				Šviežiais agurkas	30	Vaisiai	
<b>Ketvirtadienis</b>	Virti kiaušiniai (T), jogurto padažas	60/20	Vaisiai	Trinta lęšių sriuba su skrebučiais (T)	150/20	Lietiniai blynai	100
	Žali žirneliai, pomidoras	15/25		Žuvies užkepėlė su daržovėmis (T)	80/40	Grietinės padažas	15
	Ruginė duona su sviestu	20/5		Šviežių kopūstų-morkų salotos	70	Šiltas pienas (T)	150
	Arbata b/c (T)	150		Vanduo su citrina (T)	150	Vaisiai	
<b>Penktadienis</b>	Grikių kruopų košė (T)	150	Vaisiai	Agurkinė sriuba (T), ruginė duona	150/30	Moliūgų blynai, jogurto padažas	100/20
	Grūdėta varškė	50		Vištienos guliašas su morkomis (T)	80/40	Arbata b/c (T)	150
	Arbata b/c (T)	150		Virti ryžiai (T)	80	Vaisiai	
				Agurkų salotos su jogurtu	70		
			Vanduo su citrina (T)	150			