



Alergiškų vaikų valgiaraštis (I savaitė)

2021 m. Sausio 4 - 8 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 plovos su kiaušiena (tausojantis) 170/60 g

Agurkai 60 g

Vanduo 150 g

Vakarienė

Karštas sumuštinis su **agurku ir lydytu sūreliu** 40/20/30 g

Perlinių kruopų troškinys (Spindulio gr.) 230 g

Daržovių salotos (**be ridikėlių**) 90 g

Sveikuoliškas sausainis 35 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**) troškinys (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

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Avižinių dribsnių košė (tausojantis) 150 g

Sezoniniai vaisiai 100 g

Nesaldinta arbata 150 g

Pietūs

Daržovių sriuba (**be brokolių, svogūnų, kopūstų**)
(augalinis) (tausojantis) 150 g

Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis) 90 g

Virtos bulvės (tausojantis) 120 g

Pekino kopūstų ir agurkų salotos 100 g

Morkų lazdelės 90 g

Nesaldinta arbata 150 g

Vakarienė

Virti makaronai (tausojantis) 175 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)