



4 –7 metų vaikų valgiaraštis (I savaitė)

2021 m. Sausio 4 - 8 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

Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais ir fermentiniu sūriu 40/5/20/25 g
Daržovių salotos su aliejumi ir citrina 67 g
Sveikuoliškas sausainis 35 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 g
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 g
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

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) 155/5 g
Sezoniniai vaisiai 100 g
Nesaldinta arbata 150 g

Pietūs

Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) 150 g
Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis) 90 g
Virti burokėliai, pupelės (tausojantis) 120/25 g
Agurkai, pomidorai 20/20 g
Nesaldinta arbata 150 g

Vakarienė

Virti makaronai su sviestu ir fermentiniu sūriu (tausojantis) 150/5/20 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)