



# 4 –7 metų vaikų valgiaraštis (I savaitė)

2021 m. Sausio 25 - 29 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**

Dešrelė, įvyniota viso grūdo miltų tešloje 120 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)