



4 – 7 metų vaikų valgiaraštis (II savaitė)

Spalio 19 d. – 23 d.

Pirmadienis

Pusryčiai

Miežinė kruopų košė su sviestu (tausojantis) 155/5 g
Nesaldinta arbata 150 g
Sezoniniai vaisiai 130 g

Pietūs

Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis) 150 g
Kalakutienos kukulis (tausojantis) 80 g
Virti ryžiai (tausojantis) 100 g
Pomidorų ir agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 90/10 g
Morkų lazdelės 40 g
Vanduo su citrina 150 g

Vakarienė

Kepti varškėčiai 150 g
Trinti vaisiai ir uogos 55 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 190 g

Pietūs

Burokėlių, kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) 150 g
Troškintas kiaulienos maltinis (tausojantis) 80 g
Virtos bulvės (tausojantis) 120 g
Karštas kalafiorų, šparaginių pupelių ir žirnelių garnyras (tausojantis) 100 g
Nesaldinta arbata 150 g

Vakarienė

Makaronai su kalakutiena (tausojantis) 150/80 g
Vanduo su citrina 150 g

Trečiadienis

Pusryčiai

Pieniška ryžių košė su sviestu, paskaninta liofilizuotomis uogomis (tausojantis) 180/5/5 g
Varškės sūris (13%) 20 g
Nesaldinta arbata 150 g
Sezoniniai vaisiai 100 g

Pietūs

Daržovių sriuba su špinatais (augalinis) (tausojantis) 150 g
Ruginė duona 30 g
Lašišos file kepsnys (tausojantis) 80 g
Perlinės kruopos (tausojantis) 65 g
Kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi 110 g
Nesaldinta arbata 150 g

Vakarienė

Virti varškėčiai su sviestu (tausojantis) 165/5 g
Vanduo su citrina 150 g

Ketvirtadienis

Pusryčiai

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

Pietūs

Mėsiška pupelių sriuba (tausojantis) 150 g
Karališkas kiaulienos balandėlis (tausojantis) 90 g
Bulvių košė (tausojantis) 100 g
Agurkai, pomidorai 90/70 g
Vanduo su citrina 150 g

Vakarienė

Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis) 90 g
Virti burokėliai (tausojantis) (augalinis) 120 g
Sveikuoliškas sausainis 25 g
Nesaldinta arbata su citrina 150 g

Penktadienis

Pusryčiai

Kukurūzų košė su sviestu (tausojantis) 150/2 g
Nesaldinta kmynų arbata 150 g
Sezoniniai vaisiai 200 g

Pietūs

Pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis) 150 g
Ruginė duona 30 g
Vištienos file troškiny su daržovėmis (tausojantis) 75/45 g
Virti makaronai (tausojantis) 70 g
Agurkų griežinėliai 140 g
Nesaldinta arbata su citrina 150 g

Vakarienė

Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis) 107/13 g
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi 54 g
Pieno (2,5%) kokteilis su uogomis 150 g

Skambinti maisto saugos ir sudėties klausimais:

Dietistei: tel.nr. +370 61778988 arba rašyti el. paštu:
auguste.kasparaitė@kaunovsb.lt

Valstybinei maisto ir veterinarijos tarnybai:
nemokama telefono linija 8 800 404 03 (visą parą)