



1,5 – 3 metų vaikų valgiaraštis (II savaitė)

Vasario 1 - 5 d.

Pirmadienis

Pusryčiai

Miežinė kruopų košė su sviestu (tausojantis) 155/5 g
Nesaldinta arbata 150 g
Sezoniniai vaisiai 85 g

Pietūs

Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis) 100 g
Kalakutienos kukulis (tausojantis) 60 g
Virti ryžiai (tausojantis) 70 g

Pomidorų ir agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 60/10 g

Morkų lazdelės 20 g

Vanduo su citrina 150 g

Vakarienė

Kepti varškėčiai 110 g
Trinti vaisiai ir uogos 40 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 150 g

Pietūs

Burokėlių, kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) 100 g
Troškintas kiaulienos maltinis (tausojantis) 60 g
Karštas kalafiorų, šparaginių pupelių ir žirnelių garnyras (tausojantis) 60 g
Nesaldinta arbata 150 g

Vakarienė

Makaronai su kalakutiena (tausojantis) 120/70 g
Vanduo su citrina 150 g

Trečiadienis

Pusryčiai

Pieniška ryžių košė su sviestu, paskaninta liofilizuotomis uogomis (tausojantis) 150/4/5 g
Varškės sūris (13%) 20 g
Nesaldinta arbata 150 g
Sezoniniai vaisiai 100 g

Pietūs

Daržovių sriuba su špinatais (augalinis) (tausojantis) 100 g
Ruginė duona 30 g

Lašišos file kepsnys (tausojantis) 70 g

Perlinės kruopos (tausojantis) 40 g

Kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi 80 g

Nesaldinta arbata 150 g

Vakarienė

Virti varškėčiai su sviestu (tausojantis) 135/5 g
Vanduo su citrina 150 g

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi 150/4 g
Pienas 2,5% 100 g
Sezoniniai vaisiai 100 g

Pietūs

Mėsiška pupelių sriuba (tausojantis) 100 g

Karališkas kiaulienos balandėlis (tausojantis) 70 g

Bulvių košė (tausojantis) 70 g

Agurkai, pomidorai 40/40 g

Vanduo su citrina 150 g

Vakarienė

Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis) 90 g

Virti burokėliai (tausojantis) (augalinis) 78 g

Sveikuoliškas sausainis 20 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) 100 g

Ruginė duona 30 g

Vištienos file troškiny (tausojantis) 45/75 g

Virti makaronai (tausojantis) 60 g

Agurkų griežinėliai 140 g

Nesaldinta arbata su citrina 150 g

Vakarienė

Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis) 98/12 g

Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi 52 g

Pieno (2,5%) kokteilis su uogomis 90 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)