



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

Sausio 18 – 22 d.

Pirmadienis

Pusryčiai

Kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) 140/2 g
Sezoniniai vaisiai 100 g
Nesaldinta arbata su citrina 150 g

Pietūs

Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir svogūnais
(augalinis) (tausojantis) 100 g
Kiaulienos kukulis, įdarytas džiovintais vaisiais
(tausojantis) 65/5 g
Brinkintų grikių kruopos (augalinis) (tausojantis) 55 g
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi 70 g
Vanduo su apelsinu 150 g

Vakarienė

Daržovių troškiny su vištienos krūtinėle (tausojantis)
123/32 g
Duona su sviestu 30/5 g
Nesaldinta vaisinė arbata 150 g

Antradienis

Pusryčiai

Kuskuso košė, pagardinta sviestu ir cinamonu (tausojantis)
150/5/0,5.
Sezoniniai vaisiai 100 g.
Nesaldinta žolelių arbata 150 g

Pietūs

Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis) 100 g
Virtų bulvių cepelinai su jautiena (tausojantis) 155/45 g
Grietinė 30% 15 g
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, morkų lazdelės) 140

g
Nesaldinta arbata 150 g

Vakarienė

Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) 150 g
Duona su tepamu lydytu sūreliu 25/14 g

Trečiadienis

Pusryčiai

Grikių košė su sviestu (tausojantis) 155/5 g
Pienas 2,5% 100 g
Sezoniniai vaisiai 100 g.

Pietūs

Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis ir porais (augalinis)
(tausojantis) 100 g
Lietiniai blynai su vištienos šlaunelių mėsa 80/30 g
Grietinė 30% 15 g
Agurkų griežinėliai 140 g
Nesaldinta arbata su citrina 150 g

Vakarienė

Virti varškėčiai su sviestu (tausojantis) 137/3 g
Vanduo su apelsinu 150 g

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Avižinių kruopų košė (tausojantis) 150 g
Nesaldinta kminų arbata 150 g
Sezoniniai vaisiai 100 g

Pietūs

Agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis) 100 g
Ruginė duona 30 g
Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis) 70 g
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)
(tausojantis) 40 g
Šviežių daržovių salotos su aliejumi ir citrina 90 g
Nesaldinta arbata su citrina 150 g

Vakarienė

Sklindžiai 120 g
Trinti vaisiai ir uogos 35 g
Pienas 2,5% 100 g

Penktadienis

Pusryčiai

Ryžių košė su sviestu (tausojantis) 180/5 g
Nesaldinta arbata 150 g
Sezoniniai vaisiai 100 g

Pietūs

Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)
100 g
Vištienos file guliašas (tausojantis) 120 g
Bulvių košė (tausojantis) 70 g
Morkų salotos su česnakais ir alyvuogių aliejumi
100 g

Pomidorų skiltelės 20 g

Vanduo su citrina 150 g

Vakarienė

Varškės (9%) apkepas (tausojantis) 110 g
Pieno kokteilis su uogomis ir vaisiais 120 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)