**PRIEKULĖS VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO 20 DIENŲ VALGIARAŠTIS NUO 2018 M. SAUSIO 1 D.**

**I SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TRAČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| Omletas su špinataisŽali žirneliais (konservuoti)Sumuštinis su sviestu ir česnakuArbata be cukraus | Ryžių košė su keptais obuoliaisJuodos duonos sumuštinis su sviestu ir pomidoruArbata be cukraus | Tiršta kukurūzų kruopų košėKonservuoti kukurūzaiCinamonas su cukrumiTrintas vaisių ir daržovių kokteilisArbata su citrina | Penkių grūdų dribsnių košėŠaldytos uogos su cukrumiMorkų ir obuolių lazdelėsKakava | Tiršta perlinių kruopų košėSviesto – grietinės padažasTraputis su užtepu (džemas arba uogienė)Arbata be cukraus |
| Daržovių sriuba su pupelėmisPlovas (kiauliena)PomidoraiKonservuoti agurkaiVanduo su citrinaVaisiai | Trinta morkų sriuba su skrebučiaisPaukštienos šnicelis (vištiena)Bulvių košėBurokėlių salotosPekino kopūstų salotosVanduo su citrinaVaisiai | Pomidorų sriubaVištienos filė grietinėlės padažeVirtos bulvėsBurokėlių salotos su obuoliaisMorkų salotosJuoda duonaVanduo su citrina | AgurkinėVirti jautienos kukuliukaiLęšių kruopų košėSviesto – grietinės padažasKeptų burokėlių salotos su morkomis ir obuoliaisKopūstų salotos su paprikomisVanduo su citrinaVaisiai | Barščių sriuba su bulvėmisŽuvies piršteliaiMakaronai (pilno grūdo)Grietinės – pomidorų padažasBurokėlių salotosŽali žirneliai (konservuoti)Vanduo su citrinaVaisiai |
| Rausvieji varškėtukaiJogurtinė grietinė 10 % rieb.Šaldytos uogos su cukrumiArbata be cukraus | Grikių blynaiJogurtinė grietinė 10 % rieb.Traputis su užtepu (džemas arba uogienė)Arbata su citrina | Varškės apkepas su morkomisŠaldytos uogos su cukrumiArbata su citrina | VarškėtukaiŠaldytos uogos su cukrumiJogurtinė grietinė 10 % rieb.Kakava | Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliaisVanilinis padažasArbata be cukraus |

**II SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TRAČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| Avižinė košė su persikaisSumuštinis su sūriuArbata be cukraus | Makaronai su sūriuAgurkaiTraputis su užtepu (džemas arba uogienė)ArbataVaisiai | Tiršta miežinių kruopų košėJogurtinė grietinė 10 % rieb.Šaldytos uogos su cukrumiJuodos duonos sumuštinis su sviestu ir pomidoruArbata be cukraus | Varškės paplotėliaiSaldus grietinės padažasMorkų ir obuolių lazdelėsArbata be cukraus | Virtas kiaušinisŽali žirneliai (konservuoti)Paprikos lazdelėsSumuštinis su sviestu ir česnakuArbata su citrinaMorkų ir obuolių lazdelės |
| Kalakutienos kukuliaiBulvių košėSviesto – grietinės padažasMorkų salotosKeptų burokėlių salotos su morkomis ir obuoliaisVanduo su citrinaVaisiai | Daržovių sriubaVarškės rutuliukai su vištienaSviesto – grietinės padažasPaprikos lazdelėsVanduo su citrina | Pupelių sriubaŽuvies maltinisBiri grikių kruopų košėGrietinės – pomidorų padažasKeptų burokėlių salotos su morkomis ir obuoliaisPekino kopūstų salotosVanduo su citrina | Trinta brokolių sriuba su skrebučiaisNetikras zuikis (kiaulienos gaminys)Virtos bulvėsTroškinti brokoliai ir kalafioraiBurokėlių salotos su žaliais žirneliaisVanduo su citrinaVaisiai | Morkų – makaronų sriubaJautienos maltinisBulvių košėPekino kopūstų salotosBurokėlių salotos su obuoliaisVanduo su citrinaTrintas vaisių ir daržovių kokteilis |
| Sklindžiai su varškeŠaldytos uogos su cukrumiJogurtinė grietinė 10 % rieb.Morkų ir obuolių lazdelėsArbata | Lietiniai su obuoliaisVanilinis padažasArbata be cukraus | Pieniška leistinukų sriubaTraputis su užtepu (džemas arba uogienė)VaisiaiArbata be cukraus | Kukurūzų skryliai (kukurūzų miltai)Špinatų salotos su pomidoraisSviesto – grietinės padažasArbata su citrina | Morkų, avižinių dribsnių, varškės blynaiŠaldytos uogos su cukrumiJogurtinė grietinė 10 % rieb.Arbata su citrina |

**III SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TRAČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| Sorų kruopų košė su bananaisCinamonas su cukrumiSumuštinis su sūriuArbata su citrina | Ryžių košė su keptais obuoliaisJuodos duonos sumuštinis su sviestu ir pomidoruArbata su citrina | Omletas su sūriuJuoda duonaŽali žirneliai (konservuoti)VaisiaiArbata be cukraus | Trinta varškė su natūraliu jogurtu ir uogieneŠaldytos uogos su cukrumiSumuštinis su sūriuArbata be cukraus | Tiršta grikių kruopų košėJuodos duonos sumuštinis su sviestu ir pomidoruAgurkaiArbata su citrina |
| AgurkinėJuoda duonaKalakutienos kotletaiVirtos bulvėsSviesto – grietinės padažasŽiedinių kopūstų salotos su pomidorais ir konservuotais kukurūzaisBurokėlių salotos su žaliais žirneliaisVanduo su citrinaVaisiai | Barščių sriuba su bulvėmisJuoda duonaVištienos kotletukas su kukurūzaisBulvių košėTroškinti brokoliai ir žiediniai kopūstaiKonservuoti agurkaiVaisiaiVanduo su citrina | Trinta lęšių sriubaPlovas (vištiena)Konservuoti agurkaiPomidoraiVanduo su citrina | BulvienėŽuvies maltinisRyžių košė su žaliaisiais žirneliaisŠpinatų salotos su pomidoraisPekino kopūstų salotosGrietinės – pomidorų padažasVaisiaiVanduo su citrina | Kopūstų sriubaJuoda duonaVarškės apkepasSaldus grietinės padažasŠaldytos uogos su cukrumiVanduo su citrina |
| Omletas su špinataisŽali žirneliai (konservuoti)Konservuoti agurkaiSumuštinis su sviestu ir česnakuArbata | Pilno grūdo makaronai su varške ir špinataisAgurkaiMorkų ir obuolių lazdelėsArbata | Varškės paplotėliaiSaldus grietinės padažasŠaldytos uogos su cukrumiArbata su citrina | Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliaisVanilinis padažasArbata | Pieniška leistinukų sriubaArbata su citrinaTrintas vaisių ir daržovių kokteilis |

**IV SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TRAČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| Omletas su skrebučiaisŽali žirneliai (konservuoti)PomidoraiArbata be cukrausVaisiai | Avižinė košė su persikaisSumuštinis su sūriuArbata be cukraus | Tiršta miežinių kruopų košėCinamonas su cukrumiJuodos duonos sumuštinis su sviestu ir pomidoruArbataTrintas vaisių ir daržovių kokteilis | Makaronai su sūriuTraputis su užtepu (džemas arba uogienė)ArbataVaisiai | Trinta varškė su natūraliu jogurtu ir uogieneTraputisArbata be cukrausVaisiai |
| Morkų – makaronų sriubaPaukštienos guliašas (vištiena)Ryžių košė su žaliaisiais žirneliaisKeptų burokėlių salotos su morkomis ir obuoliaisKonservuoti agurkaiVanduo su citrina | Balandėliai (kiauliena)Virtos bulvėsBurokėlių salotosMorkų salotosVaisiaiVanduo su citrina | Pupelių sriubaMalti voleliai su morkomis (kiauliena)Makaronai (pilno grūdo)Špinatų salotos su pomidoraisMarinuotų burokėlių su raugintais kopūstais salotosVanduo su citrina | Trintų brokolių sriuba su skrebučiaisŽuvies šnicelisBulvių košėGrietinės – pomidorų padažasKeptų burokėlių ir pupelių salotosKonservuoti agurkaiVanduo su citrina | Žirnių sriubaNetikras zuikis (kiaulienos gaminys)Virtos bulvėsRaugintų kopūstų salotos su obuoliaisMorkų salotosSviesto – grietinės padažasVanduo su citrina |
| Bulviniai piršteliaiSviesto – grietinės padažasArbata su citrina | Lietiniai su bananaisVanilinis padažasArbata | Varškės apkepasGrietinėŠaldytos uogos su cukrumiArbata | Sklindžiai su obuoliaisŠaldytos uogos su cukrumiArbata su citrina | Pieniška makaronų sriubaSumuštinis su sūriuArbata be cukraus |