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

**I SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TRAČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| Omletas su špinatais  Žali žirneliais (konservuoti)  Sumuštinis su sviestu ir česnaku  Arbata be cukraus | Ryžių košė su keptais obuoliais  Juodos duonos sumuštinis su sviestu ir pomidoru  Arbata be cukraus | Tiršta kukurūzų kruopų košė  Konservuoti kukurūzai  Cinamonas su cukrumi  Trintas vaisių ir daržovių kokteilis  Arbata su citrina | Penkių grūdų dribsnių košė  Šaldytos uogos su cukrumi  Morkų ir obuolių lazdelės  Kakava | Tiršta perlinių kruopų košė  Sviesto – grietinės padažas  Traputis su užtepu (džemas arba uogienė)  Arbata be cukraus |
| Daržovių sriuba su pupelėmis  Plovas (kiauliena)  Pomidorai  Konservuoti agurkai  Vanduo su citrina  Vaisiai | Trinta morkų sriuba su skrebučiais  Paukštienos šnicelis (vištiena)  Bulvių košė  Burokėlių salotos  Pekino kopūstų salotos  Vanduo su citrina  Vaisiai | Pomidorų sriuba  Vištienos filė grietinėlės padaže  Virtos bulvės  Burokėlių salotos su obuoliais  Morkų salotos  Juoda duona  Vanduo su citrina | Agurkinė  Virti jautienos kukuliukai  Lęšių kruopų košė  Sviesto – grietinės padažas  Keptų burokėlių salotos su morkomis ir obuoliais  Kopūstų salotos su paprikomis  Vanduo su citrina  Vaisiai | Barščių sriuba su bulvėmis  Žuvies piršteliai  Makaronai (pilno grūdo)  Grietinės – pomidorų padažas  Burokėlių salotos  Žali žirneliai (konservuoti)  Vanduo su citrina  Vaisiai |
| Rausvieji varškėtukai  Jogurtinė grietinė 10 % rieb.  Šaldytos uogos su cukrumi  Arbata be cukraus | Grikių blynai  Jogurtinė grietinė 10 % rieb.  Traputis su užtepu (džemas arba uogienė)  Arbata su citrina | Varškės apkepas su morkomis  Šaldytos uogos su cukrumi  Arbata su citrina | Varškėtukai  Šaldytos uogos su cukrumi  Jogurtinė grietinė 10 % rieb.  Kakava | Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais  Vanilinis padažas  Arbata be cukraus |

**II SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TRAČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| Avižinė košė su persikais  Sumuštinis su sūriu  Arbata be cukraus | Makaronai su sūriu  Agurkai  Traputis su užtepu (džemas arba uogienė)  Arbata  Vaisiai | Tiršta miežinių kruopų košė  Jogurtinė grietinė 10 % rieb.  Šaldytos uogos su cukrumi  Juodos duonos sumuštinis su sviestu ir pomidoru  Arbata be cukraus | Varškės paplotėliai  Saldus grietinės padažas  Morkų ir obuolių lazdelės  Arbata be cukraus | Virtas kiaušinis  Žali žirneliai (konservuoti)  Paprikos lazdelės  Sumuštinis su sviestu ir česnaku  Arbata su citrina  Morkų ir obuolių lazdelės |
| Kalakutienos kukuliai  Bulvių košė  Sviesto – grietinės padažas  Morkų salotos  Keptų burokėlių salotos su morkomis ir obuoliais  Vanduo su citrina  Vaisiai | Daržovių sriuba  Varškės rutuliukai su vištiena  Sviesto – grietinės padažas  Paprikos lazdelės  Vanduo su citrina | Pupelių sriuba  Žuvies maltinis  Biri grikių kruopų košė  Grietinės – pomidorų padažas  Keptų burokėlių salotos su morkomis ir obuoliais  Pekino kopūstų salotos  Vanduo su citrina | Trinta brokolių sriuba su skrebučiais  Netikras zuikis (kiaulienos gaminys)  Virtos bulvės  Troškinti brokoliai ir kalafiorai  Burokėlių salotos su žaliais žirneliais  Vanduo su citrina  Vaisiai | Morkų – makaronų sriuba  Jautienos maltinis  Bulvių košė  Pekino kopūstų salotos  Burokėlių salotos su obuoliais  Vanduo su citrina  Trintas vaisių ir daržovių kokteilis |
| Sklindžiai su varške  Šaldytos uogos su cukrumi  Jogurtinė grietinė 10 % rieb.  Morkų ir obuolių lazdelės  Arbata | Lietiniai su obuoliais  Vanilinis padažas  Arbata be cukraus | Pieniška leistinukų sriuba  Traputis su užtepu (džemas arba uogienė)  Vaisiai  Arbata be cukraus | Kukurūzų skryliai (kukurūzų miltai)  Špinatų salotos su pomidorais  Sviesto – grietinės padažas  Arbata su citrina | Morkų, avižinių dribsnių, varškės blynai  Šaldytos uogos su cukrumi  Jogurtinė grietinė 10 % rieb.  Arbata su citrina |

**III SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TRAČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| Sorų kruopų košė su bananais  Cinamonas su cukrumi  Sumuštinis su sūriu  Arbata su citrina | Ryžių košė su keptais obuoliais  Juodos duonos sumuštinis su sviestu ir pomidoru  Arbata su citrina | Omletas su sūriu  Juoda duona  Žali žirneliai (konservuoti)  Vaisiai  Arbata be cukraus | Trinta varškė su natūraliu jogurtu ir uogiene  Šaldytos uogos su cukrumi  Sumuštinis su sūriu  Arbata be cukraus | Tiršta grikių kruopų košė  Juodos duonos sumuštinis su sviestu ir pomidoru  Agurkai  Arbata su citrina |
| Agurkinė  Juoda duona  Kalakutienos kotletai  Virtos bulvės  Sviesto – grietinės padažas  Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais ir konservuotais kukurūzais  Burokėlių salotos su žaliais žirneliais  Vanduo su citrina  Vaisiai | Barščių sriuba su bulvėmis  Juoda duona  Vištienos kotletukas su kukurūzais  Bulvių košė  Troškinti brokoliai ir žiediniai kopūstai  Konservuoti agurkai  Vaisiai  Vanduo su citrina | Trinta lęšių sriuba  Plovas (vištiena)  Konservuoti agurkai  Pomidorai  Vanduo su citrina | Bulvienė  Žuvies maltinis  Ryžių košė su žaliaisiais žirneliais  Špinatų salotos su pomidorais  Pekino kopūstų salotos  Grietinės – pomidorų padažas  Vaisiai  Vanduo su citrina | Kopūstų sriuba  Juoda duona  Varškės apkepas  Saldus grietinės padažas  Šaldytos uogos su cukrumi  Vanduo su citrina |
| Omletas su špinatais  Žali žirneliai (konservuoti)  Konservuoti agurkai  Sumuštinis su sviestu ir česnaku  Arbata | Pilno grūdo makaronai su varške ir špinatais  Agurkai  Morkų ir obuolių lazdelės  Arbata | Varškės paplotėliai  Saldus grietinės padažas  Šaldytos uogos su cukrumi  Arbata su citrina | Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais  Vanilinis padažas  Arbata | Pieniška leistinukų sriuba  Arbata su citrina  Trintas vaisių ir daržovių kokteilis |

**IV SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TRAČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| Omletas su skrebučiais  Žali žirneliai (konservuoti)  Pomidorai  Arbata be cukraus  Vaisiai | Avižinė košė su persikais  Sumuštinis su sūriu  Arbata be cukraus | Tiršta miežinių kruopų košė  Cinamonas su cukrumi  Juodos duonos sumuštinis su sviestu ir pomidoru  Arbata  Trintas vaisių ir daržovių kokteilis | Makaronai su sūriu  Traputis su užtepu (džemas arba uogienė)  Arbata  Vaisiai | Trinta varškė su natūraliu jogurtu ir uogiene  Traputis  Arbata be cukraus  Vaisiai |
| Morkų – makaronų sriuba  Paukštienos guliašas (vištiena)  Ryžių košė su žaliaisiais žirneliais  Keptų burokėlių salotos su morkomis ir obuoliais  Konservuoti agurkai  Vanduo su citrina | Balandėliai (kiauliena)  Virtos bulvės  Burokėlių salotos  Morkų salotos  Vaisiai  Vanduo su citrina | Pupelių sriuba  Malti voleliai su morkomis (kiauliena)  Makaronai (pilno grūdo)  Špinatų salotos su pomidorais  Marinuotų burokėlių su raugintais kopūstais salotos  Vanduo su citrina | Trintų brokolių sriuba su skrebučiais  Žuvies šnicelis  Bulvių košė  Grietinės – pomidorų padažas  Keptų burokėlių ir pupelių salotos  Konservuoti agurkai  Vanduo su citrina | Žirnių sriuba  Netikras zuikis (kiaulienos gaminys)  Virtos bulvės  Raugintų kopūstų salotos su obuoliais  Morkų salotos  Sviesto – grietinės padažas  Vanduo su citrina |
| Bulviniai piršteliai  Sviesto – grietinės padažas  Arbata su citrina | Lietiniai su bananais  Vanilinis padažas  Arbata | Varškės apkepas  Grietinė  Šaldytos uogos su cukrumi  Arbata | Sklindžiai su obuoliais  Šaldytos uogos su cukrumi  Arbata su citrina | Pieniška makaronų sriuba  Sumuštinis su sūriu  Arbata be cukraus |