**RŪDIŠKIŲ VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS ,,PASAKA“**

**VALGIARAŠTIS 15 DIENŲ**

**1-3/4-7 METŲ VAIKAMS**

|  |
| --- |
| 1 SAVAITĖ PIRMADIENIS |
| **Pusryčiai** |
| Miežinių kruopų košė su sviestu |
| Juodos duonos sumuštinis su sviestu 82 proc., virta dešra, agurkais ir pomidorais |
| Žolelių arbata be cukraus |
| Vaisiai |
| **Pietūs** |
| Žirnių sriuba (tausojantis), grietinė 30 proc. |
| Ruginė duona |
| Kepta paukštienos filė |
| Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais |
| Grikių kruopų košė (tausojantis) |
| Stalo vanduo su citrina |
| **Vakarienė** |
| Kepti varškėčiai, grietinė 30 proc. |
| Jogurtas |
| 1 SAVAITĖ ANTRADIENIS | |
| **Pusryčiai** | |
| Trijų grūdų kruopų košė su sviestu 82 proc. | |
| Kakava su pienu | |
| Trapučiai | |
| Vaisiai | |
| **Pietūs** | |
| Rūgštynių sriuba, grietinė | |
| Duona ruginė | |
| Bulvių plokštainis su vištiena, grietinė 30 proc. | |
| Vanduo | |
| **Vakarienė** | |
| Virti makaronai su fermentiniu sūriu(tausojantis) | |
| Šviežių baltagūžių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis | |
| Duona | |
| Žolelių arbata be cukraus | |
| 1 SAVAITĖ TREČIADIENIS | |
| **Pusryčiai** | |
| Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82 proc.) ir avietėmis (tausojantis) | |
| Sumuštinis su sviestu ir česnaku | |
| Kmynų arbata | |
| Vaisiai | |
| **Pietūs** | |
| Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis, grietinė | |
| Duona ruginė | |
| Plovas su kiauliena | |
| Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) | |
| Stalo vanduo su citrina | |
| **Vakarienė** | |
| Mieliniai blynai, grietinė 30 proc. | |
| Pienas 2,5 proc. | |
| Morkų lazdelės | |
| 1 SAVAITĖ KETVIRTADIENIS | |
| **Pusryčiai** | |
| Grikių kruopų košė su sviestu 82 proc. | |
| Sumuštinis su sviestu ir kiaušiniu | |
| Pienas 2,5 proc. | |
| Vaisiai | |
| **Pietūs** | |
| Pomidorų ir lęšių sriuba, grietinė 30 proc. | |
| Duona ruginė | |
| Orkaitėje kepti lašišų kąsneliai (tausojantis) | |
| Biri ryžių kruopų košė | |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais, obuoliais ir porais | |
| Vanduo | |
| **Vakarienė** | |
| Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis), grietinė 30 proc. | |
| Grietinė 30% | |
| Žolelių arbata be cukraus | |
| 1 SAVAITĖ PENKTADIENIS | |
| **Pusryčiai** | |
| Avižų kruopų košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu 82 proc. | |
| Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais (tausojantis) | |
| Žolelių arbata be cukraus | |
| Vaisiai | |
| **Pietūs** | |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis, grietinė 30 proc. | |
| Duona ruginė | |
| Kiaulienos kotletai | |
| Bulvių košė su sviestu 82 proc. | |
| Rauginti kopūstai | |
| Stalo vanduo su citrina | |
| **Vakarienė** | |
| Varškės virtinukai | |
| Grietinė 30% | |
| Jogurtas | |

|  |
| --- |
| 2 SAVAITĖ PIRMADIENIS |
| **Pusryčiai** |
| Kviečių perlinių kruopų košė su sviestu 82 proc. |
| Kakava su pienu |
| Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais (tausojantis) |
| Vaisiai |
| **Pietūs** |
| Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis |
| Grietinė 30 proc. |
| Duona ruginė |
| Kepta vištienos filė |
| Grikių kruopų košė (tausojantis) |
| Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais |
| Vanduo |
| **Vakarienė** |
| Manų košė su cinamonu ir sviestu 82 proc. |
| Kepti obuoliai su varškės 9 proc. kremu ir sezamo plutele |
| Jogurtas |
| 2 SAVAITĖ ANTRADIENIS |
| **Pusryčiai** |
| Grikių kruopų košė su pienu 2,5 proc. ir sviestu 82 proc. |
| Sumuštinis su sviestu ir kiaušiniu |
| Pienas 2,5 proc. |
| Vaisiai |
| **Pietūs** |
| Pupelių sriuba su bulvėmis, morka ir cukinija |
| Ruginė duona |
| Kiaulienos maltinis (tausojantis) |
| Bulvių košė su sviestu 82 proc. |
| Šviežių baltagūžių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis |
| Vanduo |
| **Vakarienė** |
| Lietiniai blynai, grietinė, uogos\_avietės |
| Žolelių arbata be cukraus |
| 2 SAVAITĖ TREČIADIENIS |
| **Pusryčiai** |
| Miežinių kruopų košė su sviestu |
| Juodos duonos sumuštinis su sviestu 82 proc., virta dešra, agurkais ir pomidorais |
| Arbatžolių arbata su citrina |
| Vaisiai |
| **Pietūs** |
| Žirnių sriuba (tausojantis), grietinė |
| Duona |
| Orkaitėje keptas vištienos maltinis (tausojantis) |
| Virti makaronai |
| Pekino kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis |
| Stalo vanduo su citrina |
| **Vakarienė** |
| Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis) |
| Grietinė |
| Vaisiai |
| Žolelių arbata be cukraus |
| 2 SAVAITĖ KETVIRTADIENIS | |
| **Pusryčiai** | |
| Pieniška kukurūzų košė (tausojantis) | |
| Sumuštinis su sūriu | |
| Žolelių arbata be cukraus | |
| Vaisiai | |
| **Pietūs** | |
| Pomidorų ir lęšių sriuba, grietinė | |
| Duona ruginė | |
| Kiaulienos guliašas | |
| Bulvių košė | |
| Šviežių agurkų-pomidorų salotos su tyru alyvuogių aliejumi | |
| Vanduo | |
| **Vakarienė** | |
| Pieniška ryžių sriuba (tausojantis) | |
| Skrebutis pieno ir kiaušinio plakinyje (tausojantis) | |
| Morkų lazdelės | |
| Kmynų arbata | |
| 2 SAVAITĖ PENKTADIENIS | |
| **Pusryčiai** | |
| Avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu | |
| Trapučiai | |
| Pienas 2,5 proc. | |
| Vaisiai | |
| **Pietūs** | |
| Žuvies sriuba su daržovėmis | |
| Duona ruginė | |
| Grietinėlėje troškinta kalakutienos filė su morkomis (tausojantis) | |
| Biri ryžių kruopų košė | |
| Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) | |
| Vanduo | |
| **Vakarienė** | |
| Kepti varškėčiai, grietinė | |
| Morkų lazdelės | |
| Žolelių arbata be cukraus | |

|  |
| --- |
| 3 SAVAITĖ PIRMADIENIS |
| **Pusryčiai** |
| Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. |
| Sumuštinis su sviestu ir kiaušiniu |
| Arbatžolių arbata su citrina |
| Vaisiai |
| **Pietūs** |
| Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis, grietinė |
| Vištienos filė troškinta su grietinėle ir daržovėmis (tausojantis) |
| Bulvių košė su sviestu 82 proc. |
| Duona ruginė, Vanduo |
| Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) |
| **Vakarienė** |
| Blyneliai, grietinė 30 proc., uogos\_avietės |
| Jogurtas |
| Morkų lazdelės |
| 3 SAVAITĖ ANTRADIENIS |
| **Pusryčiai** |
| Avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu |
| Pienas 2,5 proc. |
| Vaisiai |
| **Pietūs** |
| Rūgštynių sriuba, grietinė |
| Duona ruginė |
| Virtų bulvių cepelinai su kiauliena, grietinė |
| Stalo vanduo su citrina |
| **Vakarienė** |
| Omletas su sūriu |
| Šviežių baltagūžių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis |
| Duona |
| Žolelių arbata be cukraus |
| 3 SAVAITĖ TREČIADIENIS |
| **Pusryčiai** |
| Grikių kruopų košė su pienu 2,5 proc. ir sviestu 82 proc. |
| Pienas 2,5 proc. |
| Vaisiai |
| **Pietūs** |
| Raugintų kopūstų sriuba, grietinė |
| Virtas lašišos filė kukulis (tausojantis) |
| Biri ryžių kruopų košė |
| Bulvių košė su sviestu 82 proc. Grietinė 30 proc. |
| Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais |
| Duona ruginė |
| Vanduo |
| **Vakarienė** |
| Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis) |
| Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) |
| Žolelių arbata be cukraus |
| 3 SAVAITĖ KETVIRTADIENIS |
| **Pusryčiai** |
| Pieniška kukurūzų košė (tausojantis) |
| Juodos duonos sumuštinis su sviestu 82 proc., virta dešra, agurkais ir pomidorais |
| Žolelių arbata be cukraus |
| Vaisiai |
| **Pietūs** |
| Žirnių sriuba (tausojantis), grietinė 30% |
| Duona ruginė |
| Kiaulienos maltinis (tausojantis) |
| Grikių kruopų košė (tausojantis) |
| Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, pomidorai) |
| Stalo vanduo su citrina |
| **Vakarienė** |
| Bulvių košė su sviestu 82 proc. |
| Pienas 2,5 proc. |
| Skrebutis pieno ir kiaušinio plakinyje (tausojantis) |
| 3 SAVAITĖ PENKTADIENIS |
| **Pusryčiai** |
| Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82 proc.) ir avietėmis (tausojantis) |
| Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais (tausojantis) |
| Žolelių arbata be cukraus |
| Vaisiai |
| **Pietūs** |
| Pomidorų ir lęšių sriuba |
| Grietinė 30 proc. |
| Duona |
| Kalakutienos šnicelis |
| Bulvių košė su sviestu 82 proc. |
| Rauginti kopūstai |
| Vanduo |
| **Vakarienė** |
| Varškės apkepas, grietinė 30 proc. |
| Morkų lazdelės |
| Jogurtas |