

SVEIKATAI PALANKUS VALGIARAŠTIS, pagal naujus vaikų maitinimo reikalavimus (NR. II)

I SAVAITĖ

	PUSRYČIAI	PIETŲS	PAVAKARIAI
PIRMADIENIS	Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) Varškė (9 %) su graikišku jogurtu (2%) ir uogomis Sezoniniai vaisiai Nesaldinta juodoji arbata	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis) Graikiškas jogurtas (2%) Ryžių plovas su vištienos file (tausojantis) Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) Vanduo	Virtas kiaušinis (tausojantis) Viso grūdo rugine duona Sviestas (82%) Nesaldinta ramunelių arbata
ANTRADIENIS	Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis) Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g) Sezoniniai vaisiai Nesaldinta čiobrelių arbata	Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis) Graikiškas jogurtas (2%) Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis) Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis) Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) Vanduo	Viso grūdo spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis) Graikiškas jogurtas (2%) Nesaldinta juodųjų serbentų arbata
TREČIADIENIS	Tiršta manų košė su sėlenėmis ir sviestu (82%) (tausojantis) Nesaldinta metų arbata Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis Sezoniniai vaisiai	Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) Graikiškas jogurtas (2%) Vištienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis) Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejais padažu (augalinis) Vanduo	Bulvių ir morkų plokštainis su nesaldintu jogurtu 2,5 % Nesaldinta kmynų arbata
KETVIRTADIENIS	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis) (tausojantis) Viso grūdo rugine duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %) Kefyras (2,5%) Sezoniniai vaisiai Nesaldinta pankolių arbata	Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis) Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis) Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) Vanduo	Pieniška sriuba Duona su sviestu Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata
PENKTADIENIS	Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai) Nesaldinta kinrožių arbata Kefyras (2,5%) Sezoniniai vaisiai	Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis) Graikiškas jogurtas (2%) Kepta su garais liesa (menke, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis) Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis) Vanduo	Bulvių košė su moliūgu Graikiškas jogurtas Nesaldinta kmynų arbata