

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

III SAVAITĖ

	PUSRYČIAI	PIETŪS	PAVAKARIAI
PIRMADIENIS	<p>Sorų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)</p> <p>Pienas (2,5%)</p> <p>Sezoniniai vaisiai</p> <p>Nesaldinta juodoji arbata</p>	<p>Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)</p> <p>Viso grūdo ruginė duona</p> <p>Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)</p> <p>Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)</p> <p>Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)</p> <p>Vanduo</p>	<p>Virti varškėčiai</p> <p>Šaldytos uogos</p> <p>Nesaldinta ramunėlių arbata</p>
ANTRADIENIS	<p>Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis) (tausojantis)</p> <p>Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis</p> <p>Sezoniniai vaisiai</p> <p>Nesaldinta kinrožių arbata</p>	<p>Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)</p> <p>Viso grūdo ruginė duona</p> <p>Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)</p> <p>Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)</p> <p>Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)</p> <p>Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)</p> <p>Vanduo</p>	<p>Viso grūdo spelta miltų sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)</p> <p>Graikiškas jogurtas (2%)</p> <p>Nesaldinta juodųjų serbentų arbata</p>
TREČIADIENIS	<p>Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)</p> <p>Kietasis fermentinis sūris (45%)</p> <p>Sezoniniai vaisiai</p> <p>Nesaldinta metų arbata</p>	<p>Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)</p> <p>Viso grūdo ruginė duona</p> <p>Keptas su garais netikras kiaulienos kumpines zuikis (tausojantis)</p> <p>Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)</p> <p>Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)</p> <p>Vanduo</p>	<p>Varškė su uogomis</p> <p>Batonas su sviestu</p> <p>Nesaldinta melisų arbata</p>
KETVIRTADIENIS	<p>Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)</p> <p>Nesaldinta pankolių arbata</p> <p>Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru</p> <p>Sezoniniai vaisiai</p>	<p>Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)</p> <p>Viso grūdo ruginė duona</p> <p>Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)</p> <p>Graikiškas jogurtas (2%)</p> <p>Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)</p> <p>Traškios morkytės</p> <p>Vanduo</p>	<p>Bulvių košė su moliūgu</p> <p>Graikiškas jogurtas</p> <p>Nesaldinta kminų arbata</p>
PENKTADIENIS	<p>Viso grūdo avižių kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)</p> <p>Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)</p> <p>Sezoniniai vaisiai</p> <p>Nesaldinta čiobrelių arbata</p>	<p>Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)</p> <p>Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)</p> <p>Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)</p> <p>Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)</p> <p>Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)</p> <p>Vanduo</p>	<p>Omletas su pomidorais (tausojantis)</p> <p>Viso grūdo ruginė duona</p> <p>Nesaldinta juodųjų serbentų arbata</p>

