

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

II SAVAITĖ

	PUSRYČIAI	PIETŪS	PAVAKARIAI
PIRMADIENIS	<p>Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)</p> <p>Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis</p> <p>Sezoniniai vaisiai</p> <p>Nesaldinta juodoji arbata</p>	<p>Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)</p> <p>Graikiškas jogurtas (2%)</p> <p>Viso grūdo rugine duona</p> <p>Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis) <i>file</i></p> <p>Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)</p> <p>Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)</p> <p>Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)</p> <p>Vanduo</p>	<p><i>Pietiška sriuba duona su sviestu</i></p>
ANTRADIENIS	<p>Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)</p> <p>Sezoniniai vaisiai</p> <p>Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru</p> <p>Nesaldinta čiobrelių arbata</p>	<p>Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)</p> <p>Viso grūdo ruginė duona</p> <p>Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis) <i>(margarine)</i></p> <p>Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)</p> <p>Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)</p> <p>Vanduo</p>	<p>Viso grūdo spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)</p> <p>Graikiškas jogurtas (2%)</p> <p>Nesaldinta juodųjų serbentų arbata</p>
TREČIADIENIS	<p>Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)</p> <p>Kefyras (2,5%)</p> <p>Sezoniniai vaisiai</p> <p>Nesaldinta kinrožių arbata</p>	<p>Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)</p> <p>Graikiškas jogurtas (2%)</p> <p>Viso grūdo rugine duona</p> <p>Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis) <i>(kumpis)</i></p> <p>Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)</p> <p>Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)</p> <p>Vanduo</p>	<p>Bulvių ir morkų plokštainis su nesaldintu jogurtu 2,5 %</p> <p>Nesaldinta kmylių arbata</p>
KETVIRTADIENIS	<p>Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)</p> <p>Sezoniniai vaisiai</p> <p>Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)</p> <p>Nesaldinta pankolių arbata</p>	<p>Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)</p> <p>Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis) <i>(kumpeliai)</i></p> <p>Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis) <i>r</i></p> <p>Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)</p> <p>Vanduo</p>	<p>Manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)</p> <p>Pienas (2,5%)</p> <p>Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata</p>
PENKTADIENIS	<p>Viso grūdo avių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)</p> <p>Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais</p> <p>Nesaldinta metų arbata</p> <p>Sezoniniai vaisiai</p>	<p>Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)</p> <p>Keptas orkaitėje žuvies (menkė) pyragas (tausojantis)</p> <p>Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)</p> <p>Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)</p> <p>Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)</p> <p>Vanduo</p>	<p>Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės (9%) - špinatų įdaru</p> <p>Nesaldinta melisų arbata</p>

