

EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS DARŽELIS

3 - SAVAITĖ



PIRMADIENIS		ANTRADIENIS		TREČIADIENIS		KETVIRTADIENIS		PENKTADIENIS						
PUSRYČIAI	IŠEIGA	PUSRYČIAI	IŠEIGA	PUSRYČIAI	IŠEIGA	PUSRYČIAI	IŠEIGA	PUSRYČIAI	IŠEIGA					
5 grūdų košė su sviestu (tausojantis)	150/5	1 4	Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	150/4	4	Virtas kiaušinis	40	2	Ryžių košė su sviestu ir džiovintu abrikosu (tausojantis)	150/5/ 10	4	Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	150/5	14
Uogienė	15		Pik-nik lazdelės	20	4	Balta duona su sviestu ir šviežiu pomidoru	30/6/32	1 4	Traputis	20	1	Balta duona su sviestu, kiaušiniu ir aisbergo salota	25/5 /28/20	12 4
Sausainiai	30	1	Pienas 2,5%	150		Juoda arbata	150		Arbata	150		Arbata	150	
Arbata	150					Vaisiai	80							
						Traputis	20	1						
PIETŪS		PIETŪS		PIETŪS		PIETŪS		PIETŪS						
Vaisiai	100		Vaisiai	100		Sultys	100		Vaisiai	100		Sultys	100	
Trinta žirnių sriuba (augalinis ir tausojantis)	100	1	Sriuba su makaronais (tausojantis, augalinis)	100	1	Burokėlių-kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	100	1	Žiedinių kopūstų-cukinijų sriuba (tausojantis, augalinis)	100		Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	100	1
Skrebučiai	10	1	Juoda duona	20	1	Juoda duona	20	1	Juoda duona	20	1	Juoda duona	20	1
			Užkeptas kotletas (tausojantis)	60	2 4	Maltinukas (tausojantis)	65	1 2	Virtas kiaulienos kukulis (tausojantis)	70	2	Žuvies maltinukas (tausojantis)	75	3
Plovas su kalakutienos file (tausojantis)	100/50		Švieži pomidorai	30		Grikliai	85		Grikliai	90		Bulvių-morkų košė	100	4
Kopūstų-morkų salotos su aliejumi	45		Žirneliai	30		Pekino kopūstų-morkų salotos su aliejumi	52		Švieži agurkai (rauginti)	30		Burokėlių-raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	44	
Agurkai	20		Bulvių košė su špinatais	80	4	Pomidorai	30		Švieži pomidorai	30		Vanduo	150	
Vanduo	150		Vanduo	150		Vanduo	150		Vanduo	150				
VAKARIENĖ		VAKARIENĖ		VAKARIENĖ		VAKARIENĖ		VAKARIENĖ						
Didžkukuliai su mėsa		2	Omletas su sūriu	100	1 2 4	Bulvių košė	75	4	Lietiniai su varškės 9% - įdaru	135	1 2 4	Trinta varškė	100	4
Grietinė 30%	20	4	Agurkai kons(švieži)	22		Dešrelė a/r	60		Šaldytų uogų tyrė	30		Šaldytų uogų tyrė	25	
Traputis	10	1	Juoda duona	20	1	Paprika raudona/ geltona	40		Pik-nik lazdelė	20	4	Sausainiai	20	1
Arbata	150		Arbata	150		Kakava	150	4	Arbata	150		Vaisiai	100	
												Arbata	150	

Alergenai: 1- Glitimą turintys javai (kviečiai, rugiai, miežiai, avižos)

2- Kiaušiniai ir jų produktai

3-Žuvis ir jų produktai

4- Pienas ir jo produktai