

# ALYTAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „LINELIS“ VAIKŲ MAITINIMO VALGIARAŠČIAI

## I SAVAITĖ

### PIRMADIENIS

**Pusryčiai:** Ryžių košė su vaniliniu padažu. Arbata.

**Priešpiečiai:** Sumuštinis su dešra, fermentiniu sūriu. Arbata su pienu (lopšelio gr.).

Keptas sumuštinis su dešra, fermentiniu sūriu. Arbata su pienu (darželio gr.).

**Pietūs:** Burokėlių sriuba su pupelėmis, kopūstais, grietine. Duona.

Jautienos-kiaulienos maltinis su sviesto ir grietinės padažu, bulvių koše, pomidorais. Ananasų sultys.

**Vakarienė:** Varškės apkepas su trintais persikais. Kakava.

### ANTRADIENIS

**Pusryčiai:** Makaronų košė su dešrelių padažu. Arbata su pienu.

**Priešpiečiai:** Ekologiškas jogurtas. Vaisius.

**Pietūs:** Pieniška kvietinių kruopų sriuba. Batonas.

Kepta žuvies filė su sviesto ir grietinės padažu, bulvių koše, burokėlių salotomis. Džiovintų vaisių kompotas su citrina.

**Vakarienė:** Bulvių, morkų, žirnių šiupinys. Kefyras. Glaistytas varškės sūrelis.

### TREČIADIENIS

**Pusryčiai:** Keptas kiaušinis. Batonas. Daržovių mišrainė. Arbata su pienu (lopšelio gr.).

Keptas kiaušinis batono riekėje. Daržovių mišrainė. Arbata su pienu (darželio gr.).

**Pietūs:** Daržovių sriuba su grietine. Duona. Tarkuotų bulvių cepelinas su sviesto ir grietinės padažu. obuolių sultys.

**Vakarienė:** Vištienos plovas su kopūstų salotomis. Arbata.

### KETVIRTADIENIS

**Pusryčiai:** Penkių grūdų košė su sviestu. Arbata su pienu.

**Priešpiečiai:** Plokštainis „Tinginys“. Ekologiškas pienas. Vaisius.

**Pietūs:** Pupelių sriuba su grietine. Duona. Jautienos-kiaulienos kukulis su ryžiais, bulvių koše, pekino salotomis. obuolių kompotas su citrina.

**Vakarienė:** Sklindžiai su aviečių uogiene. Arbata.

### PENKTADIENIS

**Pusryčiai:** Manų košė su cinamonu. Arbata su pienu.

**Priešpiečiai:** Batonas su medumi, varškės sūriu. Ekologiškas pienas.

**Pietūs:** Žirnių sriuba su grietine. Duona. Vištienos kotletas su bulvių koše, morkų salotomis. (lopšelio gr.) Vištienos kepsnelis su bulvių koše, morkų salotomis (darželio gr.). Bananų sultys.

**Vakariene:** Virtų bulvių, varškės piršteliai su sviesto, grietinės padažu. Arbata.

## II SAVAITĖ

### PIRMADIENIS

**Pusryčiai:** Virti varškėčiai su sviesto, grietinės padažu. Arbata su pienu.

**Priešpiečiai:** Desertinis jogurtas. Vaisius.

**Pietūs:** Rūgštynių sriuba su grietine. Duona. Virtų bulvių cepelinas su mėsa, sviesto ir grietinės padažu. Įvairių vaisių sultys.

**Vakarienė:** Pieniškos virtos dešrelės su burokėlių salotomis. Duona. Kmyną arbata.

### ANTRADIENIS

**Pusryčiai:** Trinta saldi varškė. Batonas. Arbata su pienu.

**Priešpiečiai:** Sausainiai. Ekologiškas pienas. Vaisius.

**Pietūs:** Agurkinė sriuba su grietine. Duona. „Balandėlis“ su padažu, bulvių koše. Vaisių kompotas su citrina.

**Vakarienė:** Lietinai blynai su uogiene. Bananas. Kakava.

### TREČIADIENIS

**Pusryčiai:** Troškinti žiediniai kopūstai. Arbata su pienu. Vaisius.

**Priešpiečiai:** Varškės sūrelis. Kakava.

**Pietūs:** Pomidorų sriuba su grietine. Įdarytas paukštienos kotletas su bulvių koše, pomidorų salotomis. obuolių kompotas su persikais.

**Vakarienė:** Virtinukai su mėsa, sviesto ir grietinės padažu. Arbata.

### KETVIRTADIENIS

**Pusryčiai:** Virtas kiaušinis su majonezu. Sumuštinis su dešra. Arbata su pienu.

**Priešpiečiai:** Vaisius.

**Pietūs:** Pieniška pupelių sriuba. Batonas. Mėsos pjaustinys su ryžių koše, kopūstų salotomis. Ananasų sultys.

**Vakarienė:** Bulvių, morkų košė su sviestu. Pienas (lopšelio gr.).

Bulvių plokštainis su varške. Kmyną arbata (darželio gr.).

### PENKTADIENIS

**Pusryčiai:** Ryžių košė su obuoliais. Arbata su pienu.

**Priešpiečiai:** Sumuštinis su fermentiniu sūriu. Arbata.

**Pietūs:** Trinta porų sriuba su skrebučiais. Žuvies kukulis su sviesto ir grietinės padažu, bulvių koše, burokėlių salotomis. Vaisių kompotas.

**Vakarienė:** Kepti varškėčiai su sviesto ir grietinės padažu. Arbata. Vaisius.

### III SAVAITĖ

#### PIRMADIENIS

**Pusryčiai:** Omletas. Batonas. Arbata su pienu.

**Priešpiečiai:** Naminiai sausainiai. Ekologiškas pienas. Vaisius.

**Pietūs.** Makaronų sriuba su grietine. Duona.

Jautienos – kiaulienos kotletas su sviesto ir grietinės padažu, bulvių koše, agurkais.

**Vakarienė.** Troškinta paukštiena su daržovėmis. Arbata.

#### ANTRADIENIS

**Pusryčiai.** Varškės desertas. Batonas. Arbata su pienu.

**Priešpiečiai:** Ekologiškas jogurtas. Vaisius.

**Pietūs:** Agurkų sriuba su ryžiais, grietine. Duona. Paukštienos kotletas su bulvių koše, pekino salotomis su vaisiais (lopšelio gr.). Paukštienos karbonadas su bulvių koše, pekino salotomis su vaisiais (darželio gr.). obuolių kompotas su razinomis.

**Vakarienė:** Makaronai su dešra, morkomis. Arbata.

#### TREČADIENIS

**Pusryčiai:** Varškės, ryžių apkepas su uogiene. Arbata su pienu.

**Priešpiečiai:** Sumuštinis su dešra. Kakava.

**Pietūs:** Žiedinių kopūstų sriuba su grietine. Duona. Troškinta kiauliena su pupelėmis, bulvių koše, pomidorų salotomis. Mango sultys.

**Vakarienė:** Blyneliai su obuoliais. Arbata. Vaisius.

#### KETVIRTADIENIS

**Pusryčiai:** Manų košė su uogiene. Arbata su pienu.

**Priešpiečiai:** Keksiukai. Ekologiškas pienas. Vaisius.

**Pietūs:** Burokėlių sriuba su grietine. Duona. Jautienos-kiaulienos lazdelė su sviesto ir grietinės padažu, grikių koše, agurkais. Vaisių kompotas.

**Vakarienė:** Kopūstų, bulvių, morkų troškiny. Arbata.

#### PENKTADIENIS

**Pusryčiai:** Grikių košė su sviestu. Ekologiškas pienas. Vaisius.

**Priešpiečiai:** Bandelė. Kefyras.

**Pietūs:** Kopūstų sriuba su grietine. Duona. Troškintas šnicelis su sviesto ir grietinės padažu, kvietinių kruopų koše, pomidorais. obuolių sultys.

**Vakarienė:** Virtų bulvių kotletai su sviesto, grietinės padažu. Arbata. Jogurtas.