

VILNIAUS LOPŠELIO - DARŽELIO „PASAKA“ I SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

	PUSRYČIAI		PIETŪS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS	Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) Grūdėta varškė su uogomis (sveriama) Nesaldinta arbata su citrina	Vaisiai	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) Grietinė (30%) Duona Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis) Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) Agurkai Vanduo	Makaronai su daržovių padažu ir sūriu (45%) (tausojantis) Nesaldinta arbata Vaisiai
ANTRADIENIS	Tiršta manų košė su sėlenėlėmis, sviestu (82%) ir uogomis (tausojantis) Pienas (2,5%)	Vaisiai	Avinžirnių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis) Grietinė (30%) Duona Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis) Aisbergo salotos su agurkais, pomidorais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) Vanduo	Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis) Nesaldintas jogurtas Nesaldinta arbata
TREČIADIENIS	Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu (augalinis) (tausojantis) Nesaldintas jogurtas su razinomis Nesaldinta arbata su citrina	Vaisiai	Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis) Grietinė (30%) Duona Šutinta vištienos file su žalumynais ir grietinėle (tausojantis) Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis) Daržovių rinkinukas Vanduo	Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltais (tausojantis) Nesaldintas jogurtas Nesaldinta arbata Vaisiai
KETVIRTADIENIS	Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) Duona su sviestu (82%) ir pomidoru (sumuštinis) Nesaldinta kmynų arbata	Vaisiai	Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) Duona Keptas su garais žuvies maltinis (tausojantis) Bulvių - morkų košė (tausojantis) Pekino kopūstų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) Vanduo	Pasukų blynėliai su bananais Trintos uogos Nesaldinta arbata Vaisiai
PENKTADIENIS	Virtas kiaušinis (tausojantis) Virtų burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) Duona su saulėgrąžomis Nesaldinta arbata	Vaisiai	Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) Batonas Virti makaronai su malta kiauliena (tausojantis) Pomidorai Vanduo	Varškės (9%) apkepas su morkomis (tausojantis) Nesaldintas jogurtas Nesaldinta arbata Vaisiai

Tausojantis patiekalas – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.

