

## VILNIAUS LOPŠELIO - DARŽELIO „PASAKA“ III SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

	PUSRYČIAI		PIETŪS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS	Penkių grūdų košė su sviestu (82%) ir uogomis (tausojantis) Pienas (2,5%)	Vaisiai	Trinta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis) Grietinė (30%) Batonas Troškinta kalakutiena su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis (tausojantis) Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis) Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis) Vanduo	Viso grūdo kvietinių miltų blynėliai su obuoliais Trintos uogos Nesaldintas jogurtas Nesaldinta arbata su citrina  Vaisiai
ANTRADIENIS	Avižų dribsnių košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) Pusryčių duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu (sumuštinis) Nesaldinta arbata su citrina	Vaisiai	Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis) Grietinė (30%) Duona Orkaitėje keptas kiaulienos kukulis (tausojantis) Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis) Aisbergo salotos su agurkais, pomidorais ir aliejaus padažu (augalinis) Vanduo	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) Traputis  Vaisiai
TREČIADIENIS	Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis) Trinta varškė (9%) su uogomis Nesaldinta arbata su citrina	Vaisiai	Kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) Grietinė (30%) Duona Orkaitėje keptas vištienos krūtinėlės ir daržovių (morkos, cukinijos, moliūgai) apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis) Rauginti agurkai (augalinis) Vanduo	Orkaitėje keptos bulvės (augalinis) (tausojantis) Kefyras  Vaisiai
KETVIRTADIENIS	Kukurūzų košė su sviestu (82%) ir razinomis (tausojantis) Pik-nik sūrio lazdelė Nesaldinta arbata su citrina	Vaisiai	Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis) Duona Kepta garuose žuvies maltinukas (tausojantis) Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis) Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis) Vanduo	Kepti orkaitėje varškėčiai (tausojantis) Obuolienė Nesaldinta arbata  Vaisiai
PENKTADIENIS	Avižinių dribsnių košė (tausojantis) Pusryčių duona su sviestu (82%) ir varškės (13%) sūriu (sumuštinis) Nesaldinta kmynų arbata	Vaisiai	Daržovių ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis) Grietinė (30%) Žemaičių blynai su vištienos file Nesaldintas jogurtas Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) Vanduo	Varškės (9%) apkepas (tausojantis) Nesaldintas jogurtas Trintos uogos 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.