|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** | **S** | **Antradienis** | **S** | **Trečiadienis** | **S** | **Ketvirtadienis** | **S** | **Penktadienis** | **S** |
| **Pusryčiai**  Perlinių kr. košė su sviestu. Arbatinis sausainis. Nesaldinta arbata. |  | **Pusryčiai**  Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi. Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu. Nesaldinta arbata. |  | **Pusryčiai**  Virtas kiaušinis. Batonas su sviestu. . Nesaldinta arbata. Sezoninis vaisius. |  | **Pusryčiai**  Užkeptas sumuštinis su virta dešra ir tarkuotu fermentiniu sūriu. Nesaldinta arbata. Sezoninis vaisius. |  | **Pusryčiai**  Kukurūzų kr. košė su cukrumi ir cinamonu. Nesaldinta arbata. Sezoninis vaisius. |  |
| **Pietūs**  Pieniška daržovių sriuba su žaliais žirneliais. Virti varškėtukai. Sviesto ir grietinės padažas. Vanduo su citrina. |  | **Pietūs**  Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais ir natūraliu jogurtu. Viso grūdo duona. Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys. Šviežias pomidoras ir agurkas. Vanduo su citrina. |  | **Pietūs**  Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis ir natūraliu jogurtu. Viso grūdo duona. Jautienos kukulis. Perlinių kr. košė. Pekino kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. Šaldytų uogų kompotas. |  | **Pietūs**  Burokėlių sriuba su pupelėmis ir natūraliu jogu. Viso grūdo duona. Kiaulienos maltinis. Virtos bulvės. Kopūstų salotos su porais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi. Vanduo su citrina. |  | **Pietūs**  Ryžių kr. sriuba su natūraliu jogurtu. Viso grūdo duona. Žuvies (lašišos) maltinis. Bulvių košė. Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi, žali konservuoti žirneliai. Vanduo su citrina. |  |
| **Vakarienė**  Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena. Šviežias agurkas ir pomidoras. Nesaldinta arbata. Sezoninis vaisius. |  | **Vakarienė**  Kepti pikantiški bulvinukai su sviesto ir grietinės padažu. Nesaldinta arbata. Sezoninis vaisius. |  | **Vakarienė**  Ryžių kr. košė su šaldytomis uogomis. Sezoninis vaisius. Nesaldinta arbata. |  | **Vakarienė**  Lietiniai su varške. Šaldytomis uogomis ir natūraliu jogurtu. Nesaldinta arbata. Sezoninis vaisius. |  | **Vakarienė**  Grūdėta varškytė . Bandelė. Kakava. |  |

**Panevėžio lopšelis-darželis ,,Taika“**

**Trečios savaitės valgiaraštis**

**Antros savaitės valgiaraštis**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** | **S** | **Antradienis** | **S** | **Trečiadienis** | **S** | **Ketvirtadienis** | **S** | **Penktadienis** |
| **Pusryčiai**  Ryžių kruopų košė su šaldytomis uogomis Sezoninis vaisius. Nesaldinta arbata. |  | **Pusryčiai**  Avižinių dribsnių košė su sviestu. Sūrio lazdelė. Nesaldinta arbata. Sezoninis vaisius. |  | **Pusryčiai**  Varškės spygliukai su grietine. Nesaldinta arbata. |  | **Pusryčiai**  Varškės apkepas su bananais. Nesaldinta arbata. Traputis. |  | **Pusryčiai**  Sausi pusryčiai su pienu. Traputis. |
| **Pietūs**  Pieniška makaronų sriuba. Kepti varškėčiai su grietine. |  | **Pietūs**  Burokėlių sriuba su natūraliu jogurtu. Viso grūdo duona. Kiaulienos-kalakutienos maltinis. Kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. Perlinių kr. košė. Vanduo su citrina. |  | **Pietūs**  Agurkinė sriuba. Viso grūdo duona. Vištienos kotletas. Ryžių košė. Švieži agurkai ir pomidorai. Vanduo su citrina. |  | **Pietūs**  Pupelių sriuba. Viso grūdo duona. Netikras zuikis. Virtos bulvės. Pomidorai su nesaldintu jogurtu. Nesaldintas obuolių ir razinų kompotas. |  | **Pietūs**  Perlinių kruopų sriuba. Viso grūdo duona. Virtas kiaulienos kukulis. Virtos bulvės. Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi žaliais konservuotais žirneliais. Vanduo su citrina. |
| **Vakarienė**  Vištienos blauzdelės. Virti ryžiai. Švieži agurkai ir pomidorai. Nesaldinta arbata. Sezoninis vaisius. |  | **Vakarienė**  Dešrelės. Virti makaronai. Šviežias agurkas. Natūralus pomidorų padažas. Nesaldinta arbata. |  | **Vakarienė**  Avižinių dribsnių ir varškės blynai su šaldytomis uogomis. Nesaldinta arbata. Sezoninis vaisius. |  | **Vakarienė**  Grikių kr. košė su sviestu. Nesaldinta arbata. Sezoninis vaisius. |  | **Vakarienė**  Bulvių plokštainis su nesaldintu jogurtu. Rūgpienis. |

**Pirmos savaitės valgiaraštis**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** | **Antradienis** | **Trečiadienis** | **Ketvirtadienis** | **Penktadienis** |
| **Pusryčiai**  Miežinė kruopų košė su ypač tyrų alyvuogių aliejumi. Sezoninis vaisius. Nesaldinta arbata. | **Pusryčiai**  Virti viso grūdo makaronai su tarkuotu fermentiniu sūriu. Sezoninis vaisius. Nesaldinta arbata. | **Pusryčiai**  Sausi pusryčiai su natūraliu jogurtu. Sausainiukas. Nesaldinta arbata. | **Pusryčiai**  Perlinių kr. košė su sviestu. Keptas batonas su varške ir obuoliu. Nesaldinta arbata. | **Pusryčiai**  Ryžių kr. košė su šaldytomis uogomis. Traškios morkytės. Nesaldinta arbata. |
| **Pietūs**  Pieniška daržovių sriuba su kopūstais ir žaliais žirneliais. Kepti varškės piršteliai. Sviesto grietinės padažas. Vanduo su citrina. | **Pietūs**  Žirnių sriuba su daržovėmis ir natūraliu jogurtu. Viso grūdo duona. Plovas su kalakutiena. Šviežias agurkas ir pomidoras. Vanduo su citrina. | **Pietūs**  Šviežių kopūstų(raugintų) sriuba su bulvėmis ir natūraliu jogurtu. Viso grūdo duona. Virtų bulvių cepelinas su mėsa. Sviesto ir grietinės padažas. Vanduo su citrina. | **Pietūs**  Ryžių sriuba su natūralių jogurtu. Viso grūdo duona. Jautienos kukulis. Grikių kr. košė su svogūnais ir morkytėmis. Šviežių agurkų salotos su natūraliu jogurtu. Vanduo su citrina. | **Pietūs**  Rūgštynių sriuba su natūraliu jogurtu.. Viso grūdo duona. Žuvies maltinis. Bulvių košė. Burokėlių salotos, žali konservuoti žirneliai. Obuolių kompotas. |
| **Vakarienė**  Kiaulienos maltinis. Virti pilno grūdo makaronai. Šviežias agurkas ir pomidoras. Nesaldinta arbata. Sezoninis vaisius. | **Vakarienė**  Lietiniai blynai su šaldytomis uogomis. Bandelė. Nesaldinta arbata. | **Vakarienė**  Varškės pudingas su natūraliu jogurtu. Nesaldinta arbata. Sezoninis vaisius. | **Vakarienė**  Virti varškėtukai su sviesto ir grietinės padažu. Nesaldinta arbata. Sezoninis vaisius. | **Vakarienė**  Virtas kiaušinis. Batonas su sviestu. Nesaldinta arbata. Sezoninis vaisius. |