|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. |