|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** | **S** | **Antradienis** | **S** | **Trečiadienis** | **S** | **Ketvirtadienis** | **S** | **Penktadienis**  | **S** |
| **Pusryčiai** Miežinė kruopų košė su sviestu. Duona su sviestu ir virta dešra. Arbata. |  | **Pusryčiai** Virti makaronai su fermentiniu sūriu. Vaisius. Arbata. |  | **Pusryčiai** Ryžių kruopų košė su sviestu. Sausainiai. Arbata. |  | **Pusryčiai** Perlinių kruopų košė su sviestu. Duona su tepamu sūriu. Arbata. |  | **Pusryčiai** Sausi pusryčiai su geriamuoju jogurtu. Arbatiniai sausainiai. Arbata. |  |
| **Pietūs** Pieniška daržovių sriuba su kopūstais. Kepti varškės piršteliai. Baltas padažas. Vanduo su citrina. |  | **Pietūs** Žirnių sriuba su grietine. Duona. Mėsos daržovių troškinys. Agurkų-pomidorų salotos. Sulčių gėrimas. |  | **Pietūs** Rūgštynių sriuba su grietine. Duona. Žuvies maltinis. Rausvas padažas. Bulvių košė. Burokėlių salotos su ž. žirneliais. Sultys. |  | **Pietūs** Ryžių sriuba su grietine. Duona. Kiaulienos guliašas. Bulvės. Šv. agurkas. Sultys. |  | **Pietūs** Šv. kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine. Duona. Virtų bulvių cepelinai. Sviesto ir grietinės padažas. Sultys. |  |
| **Vakarienė** Kiaulienos kotletas su makaronais..Marinuotas agurkas. Vaisius. Arbata.  |  | **Vakarienė**Lietiniai blynai su uogiene .Šaldytų uogų kompotas. |  | **Vakarienė**Varškės pudingas. Saldus grietinės padažas. Arbata. |  | **Vakarienė** Virti varškėtukai su baltu padažu. Arbata. Vaisius. |  | **Vakarienė**Pieniška makaronų sriuba. Batonas su sviestu ir virta dešra. Arbata. Vaisius. |  |

Panevėžio lopšelis-darželis ,,Taika“

Pirmos savaitės valgiaraštis

Panevėžio lopšelis-darželis ,,Taika“

Antros savaitės valgiaraštis

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** | **S** | **Antradienis** | **S** | **Trečiadienis** | **S** | **Ketvirtadienis** | **S** | **Penktadienis**  |
| **Pusryčiai** Manų kruopų košė su uogiene. Bandelė. Arbata. |  | **Pusryčiai** Avižinių dribsnių košė su sviestu. Varškės sūrelis. Arbata. Vaisius. |  | **Pusryčiai** Varškės spygliukai su grietine. Arbata. |  | **Pusryčiai** Varškės apkepas su uogiene. Arbata.. Traputis. |  | **Pusryčiai** Kukurūzų kruopų košė su sviestu. Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu. Arbata. |
| **Pietūs** Bulvių sriuba su mėsos kukuliais. Kepti varškėčiai su grietine. Sultys. |  | **Pietūs** Burokėlių sriuba su grietine. Duona. Paukštienos kukulis. Agurkų-pomidorų salotos. Perlinių kruopų košė. Vanduo su citrina. |  | **Pietūs** Agurkinė sriuba su grietine. Duona. Vištienos kotletas. Ryžių košė. Kopūstų salotos su aliejumi. Sultys. |  | **Pietūs**  Pupelių sriuba su grietine. Duona. Netikras zuikis. Virtos bulvės. Pomidorai su grietine. Obuolių ir razinų kompotas. |  | **Pietūs**  Ryžių kruopų sriuba su pomidorais ir grietine. Duona. Žuvies maltinis. Burokėlių salotos. Virtos bulvės. Sultys. |
| **Vakarienė**  Žemaičių blynai su sviesto ir grietinės padažu. Arbata. Vaisius. |  | **Vakarienė**Dešrelės. Virti makaronai. Šviežias agurkas. Pomidorų padažas. Arbata. |  | **Vakarienė** Morkų, avižinių dribsnių ir varškės blynai su uogiene. Arbata. Vaisius. |  | **Vakarienė**5-ių grūdų kruopų košė su sviestu.. Pienas. Vaisius. |  | **Vakarienė**Apkeltos bulvės su su grietinės padažu. Marinuotas agurkas. Kefyras. Vaisius. |

Panevėžio lopšelis-darželis ,,Taika“

Trečios savaitės valgiaraštis

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** | **S** | **Antradienis** | **S** | **Trečiadienis** | **S** | **Ketvirtadienis** | **S** | **Penktadienis**  |
| **Pusryčiai** Tiršta perlinių kruopų košė su sviestu. Arbatiniai sausainiai. Arbata. |  | **Pusryčiai** Avižinių dribsnių košė su bananais. Sausainiai. Arbata. |  | **Pusryčiai** Virtas kiaušinis. Batonas su sviestu. Arbata. Vaisus. |  | **Pusryčiai**  Užkepti sumuštiniai su dešrelėmis ir fermentiniu sūriu. Arbata. |  | **Pusryčiai** Sausi pusryčiai su pienu. Traputis. Arbata. |
| **Pietūs** Ryžių pieniška sriuba. Virti varškėtukai. Sviesto ir grietinės padažas. Obuolių kompotas. |  | **Pietūs**  Bulvių sriuba su kukulaičiais. Duona. Vištienos troškinys. Virti ryžiai.. Pomidorai. Sultys. |  | **Pietūs** Šv. kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine. Duona Jautienos kukulis. Sviesto ir grietinės padažas. Perlinių kr. košė. Pekino kopūstų salotos. Vanduo su citrina. |  | **Pietūs**  Barščių sriuba su pupelėmis ir grietine. Duona. Biržų kotletas. Virtos bulvės. Kopūstų salotos su porais. Sviesto ir grietinės padažas. Sultys. |  | **Pietūs** Perlinių kruopų sriuba su grietine. Duona. Pukučio maltinis. Sviesto ir grietinės padažas. Bulvių košė. Pomidorai su grietine. Sultys. |
| **Vakarienė** Daržovių troškinys su su dešrelėmis. Arbata. Vaisius. |  | **Vakarienė**Virtų bulvių apkepas. Sviesto ir grietinės padažas. Kefyras. Vaisius. |  | **Vakarienė** Ryžių kr. košė su uogiene. Batonas su tepamu sūriu. Arbata. |  | **Vakarienė**Lietinai blynai su bananais. Vaisius. Arbata. |  | **Vakarienė** Grūdėta varškytė su uogomis. Batonas su sviestu. Kakava. |