**LOPŠELIO- DARŽELIO „SPRAGTUKAS“ 1 SAVAITĖS MENIU**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai**  Ryžių košė su sviestu ir pienu (tausojantis)  Arbata be cukraus  Sūrio lazdelė  Sezoninis vaisius  **Pietūs**  Špinatų sriuba su grietine (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Kiaulienos guliašas (tausojantis)  Virti makaronai (tausojantis)  Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (tausojantis)  Stalo vanduo su citrina  **Vakarienė**  Varškės ir moliūgų apkepas (tausojantis)  Natūralus jogurtas  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius | **Pusryčiai**  Kukurūzų kruopų košė su sviestu ir pienu (tausojantis)  Varškės sūris  Sezoninis vaisius  Arbata be cukraus  **Pietūs**  Raugintų kopūstų sriuba su grietine (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Triušienos maltinis su pomidorų ir daržovių padažu (tausojantis)  Perlinių kruopų košė (tausojantis)  Pomidoras  Raugintas agurkas  Stalo vanduo su uogomis  **Vakarienė**  Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)  Agurkas  Batonas  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius | **Pusryčiai**  Avižinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)  Viso grūdo duonos sumuštinis su pomidoru  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius  **Pietūs**  Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir grietine (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)  Bulvių košė su sviestu (tausojantis)  Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (tausojantis)  Stalo vanduo su citrina  **Vakarienė**  Lietiniai su bananais  Natūralus jogurtas  Arbata be cukraus | **Pusryčiai**  Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)  Arbata be cukraus  Traputis  Sezoninis vaisius  **Pietūs**  Žirnių sriuba (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Kalakutienos troškinys su morkomis ir bulvėmis (tausojantis)  Raugintas agurkas  Pomidoras  Stalo vanduo su uogomis  **Vakarienė**  Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)  Sumuštinis su fermentiniu sūriu  Arbata be cukraus | **Pusryčiai**  Manų kruopų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis)  Sūrio lazdelė  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius  **Pietūs**  Burokėlių sriuba su pupelėmis ir grietine (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Orkaitėje keptas menkių maltinis (tausojantis)  Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)  Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)  Paprika  Stalo vanduo su citrina  **Vakarienė**  Virtos bulvės su krapais ir sviestu (tausojantis)  Kefyras |