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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai**Ryžių košė su sviestu ir pienu (tausojantis)Arbata be cukrausSūrio lazdelėSezoninis vaisius**Pietūs**Špinatų sriuba su grietine (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaKiaulienos guliašas (tausojantis)Virti makaronai (tausojantis)Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (tausojantis)Stalo vanduo su citrina**Vakarienė**Varškės ir moliūgų apkepas (tausojantis) Natūralus jogurtasArbata be cukrausSezoninis vaisius | **Pusryčiai**Kukurūzų kruopų košė su sviestu ir pienu (tausojantis)Varškės sūris Sezoninis vaisiusArbata be cukraus**Pietūs**Raugintų kopūstų sriuba su grietine (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaTriušienos maltinis su pomidorų ir daržovių padažu (tausojantis)Perlinių kruopų košė (tausojantis)Pomidoras Raugintas agurkasStalo vanduo su uogomis**Vakarienė**Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)AgurkasBatonas Arbata be cukrausSezoninis vaisius | **Pusryčiai**Avižinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)Viso grūdo duonos sumuštinis su pomidoruArbata be cukrausSezoninis vaisius**Pietūs**Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir grietine (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaVištienos 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 bananaisNatūralus jogurtasArbata be cukraus | **Pusryčiai**Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)Arbata be cukrausTraputis Sezoninis vaisius**Pietūs**Žirnių sriuba (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaKalakutienos troškinys su morkomis ir bulvėmis (tausojantis)Raugintas agurkas Pomidoras Stalo vanduo su uogomis**Vakarienė**Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)Sumuštinis su fermentiniu sūriuArbata be cukraus | **Pusryčiai**Manų kruopų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis)Sūrio lazdelėArbata be cukrausSezoninis vaisius**Pietūs**Burokėlių sriuba su pupelėmis ir grietine (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaOrkaitėje 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  |