**LOPŠELIO- DARŽELIO „SPRAGTUKAS“ 2 SAVAITĖS MENIU**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai**  Sorų kruopų košė su sviestu ir pienu (tausojantis)  Traputis  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius  **Pietūs**  Rūgštynių sriuba (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Avinžirnių ir kalakutienos troškinys su morkomis (tausojantis)  Raugintas agurkas  Pomidoras  Stalo vanduo su uogomis  **Vakarienė**  Virti varškėtukai (tausojantis)  Natūralus jogurtas  Arbata be cukraus | **Pusryčiai**  Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)  Viso grūdo duonos sumuštinis su agurku  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius  **Pietūs**  Daržovių sriuba su grietine (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Kiaulienos plovas su ryžiais (tausojantis)  Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)  Paprika  Stalo vanduo su citrinomis  **Vakarienė**  Lietiniai blynai  Trintos braškės  Natūralus jogurtas  Arbata be cukraus | **Pusryčiai**  Kviečių košė su uogomis (tausojantis)  Arbata be cukraus  Varškės sūris  Sezoninis vaisius  **Pietūs**  Burokėlių sriuba su grietine (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Vištienos apkepas (tausojantis)  Perlinės kruopos (tausojantis)  Morkų salotos su aliejumi ir citrinos sultimis (tausojantis)  Rauginti agurkai  Stalo vanduo su uogomis  **Vakarienė**  Virtas kiaušinis (tausojantis)  Konservuoti žirneliai  Sumuštinis su fermentiniu sūriu  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius | **Pusryčiai**  Grikių košė su sviestu (T)  Pienas  Traputis  Sezoninis vaisius  Arbata be cukraus  **Pietūs**  Trinta moliūgų sriuba su grietine (tausojantis)  Skrebučiai  Kiaulienos ir jautienos maltinis (Tausojantis)  Kuskuso kruopų košė (tausojantis)  Pekino kopūstų salotos su porais, agurkais ir paprikomis (tausojantis)  Stalo vanduo su citrinomis  **Vakarienė**  Makaronai su grietinėle ir sūriu (Tausojantis)  Sezoninis vaisius  Arbata be cukraus | **Pusryčiai**  Penkių grūdų kruopų košė su sviestu (tausojantis)  Sūrio lazdelė  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius  **Pietūs**  Trinta pupelių sriuba su grietine (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Lydekų kukulis keptas orkaitėje (tausojantis)  Bulvių košė su sviestu (tausojantis)  Burokėlių ir raugintų agurkų salotos pašlakstytos aliejumi (tausojantis)  Pomidorai  Stalo vanduo su apelsinais  **Vakarienė**  Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)  Batonas su sviestu  Arbata be cukraus |