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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai**Sorų kruopų košė su sviestu ir pienu (tausojantis)Traputis Arbata be cukrausSezoninis vaisius**Pietūs**Rūgštynių sriuba (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaAvinžirnių ir kalakutienos troškinys su morkomis (tausojantis)Raugintas agurkasPomidoras Stalo vanduo su uogomis**Vakarienė**Virti varškėtukai (tausojantis)Natūralus jogurtasArbata be cukraus | **Pusryčiai**Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)Viso grūdo duonos sumuštinis su agurkuArbata be cukrausSezoninis vaisius**Pietūs**Daržovių sriuba su grietine (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaKiaulienos plovas su ryžiais (tausojantis)Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)Paprika Stalo vanduo su citrinomis**Vakarienė**Lietiniai blynaiTrintos braškėsNatūralus jogurtasArbata be cukraus | **Pusryčiai**Kviečių košė su uogomis (tausojantis)Arbata be cukrausVarškės sūrisSezoninis vaisius**Pietūs**Burokėlių sriuba su grietine (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaVištienos apkepas (tausojantis)Perlinės kruopos (tausojantis)Morkų salotos su aliejumi ir citrinos sultimis (tausojantis)Rauginti agurkaiStalo vanduo su uogomis**Vakarienė**Virtas kiaušinis (tausojantis)Konservuoti žirneliaiSumuštinis su fermentiniu sūriuArbata be cukrausSezoninis vaisius | **Pusryčiai**Grikių košė su sviestu (T)PienasTraputis Sezoninis vaisiusArbata be cukraus**Pietūs**Trinta moliūgų sriuba su grietine (tausojantis)SkrebučiaiKiaulienos 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 vaisiusArbata be cukraus | **Pusryčiai**Penkių grūdų kruopų košė su sviestu (tausojantis)Sūrio lazdelėArbata be cukrausSezoninis vaisius**Pietūs**Trinta pupelių sriuba su grietine (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaLydekų 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 sviestuArbata be cukraus |