**LOPŠELIO- DARŽELIO „SPRAGTUKAS“ 3 SAVAITĖS MENIU**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai**  Manų kruopų košė su trintomis braškėmis (tausojantis)  Sūrio lazdelė  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius  **Pietūs**  Pomidorinė sriuba su ryžiais ir grietine (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Vištienos kukulis (tausojantis)  Biri grikių kruopų košė (tausojantis)  Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)  Stalo vanduo su citrina  **Vakarienė**  Omletas (tausojantis)  Agurkas  Viso grūdo ruginė duona  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius | **Pusryčiai**  Kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)  Batonas su sviestu  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius  **Pietūs**  Burokėlių sriuba su grietine (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Troškinta kalakutiena su morkomis bei porais (tausojantis)  Žirnių košė (tausojantis)  Raugintas agurkas  Pomidoras  Stalo vanduo su uogomis  **Vakarienė**  Varškės apkepas su trintomis braškėmis (tausojantis)  Traputis  Arbata be cukraus | **Pusryčiai**  Bulgur kruopų košė su dž. abrikosais (tausojantis)  Sūrio lazdelė  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius  **Pietūs**  Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis ir su grietine  (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Jautienos maltinis pomidorų ir daržovių padaže (tausojantis)  Virti makaronai (tausojantis)  Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (tausojantis)  Stalo vanduo su citrina  **Vakarienė**  Bulvių apkepas  Natūralus jogurtas  Arbata be cukraus | **Pusryčiai**  Avižinių kruopų košė su uogomis (tausojantis)  Traputis  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius  **Pietūs**  Avinžirnių sriuba (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Vištienos apkepas su morkomis (tausojantis)  Bulvių košė su sviestu (tausojantis)  Icebergo salotos su agurkais, morkomis, paprikomis ir aliejumi (tausojantis)  Stalo vanduo su citrina  **Vakarienė**  Pieniška grikių sriuba (tausojantis)  Batonas su sviestu  Arbata be cukraus | **Pusryčiai**  Sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis)  Sumuštinis su fermentiniu sūriu  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius  **Pietūs**  Daržovių sriuba su grietine (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Menkių ir lydekų kotletas keptas orkaitėje (tausojantis)  Biri ryžių košė (tausojantis)  Pekino kopūstų salotos su porais, agurkais ir pomidorais (tausojantis)  Stalo vanduo su uogomis  **Vakarienė**  Varškės sufle su trintomis braškėmis (tausojntis)  Traputis  Sezoninis vaisius  Arbata be cukraus |