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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai**Manų kruopų košė su trintomis braškėmis (tausojantis)Sūrio lazdelėArbata be cukrausSezoninis vaisius**Pietūs**Pomidorinė sriuba su ryžiais ir grietine (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaVištienos kukulis (tausojantis)Biri grikių kruopų košė (tausojantis)Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)Stalo vanduo su citrina**Vakarienė**Omletas (tausojantis)AgurkasViso grūdo ruginė duona Arbata be cukrausSezoninis vaisius | **Pusryčiai**Kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)Batonas su sviestuArbata be cukrausSezoninis vaisius**Pietūs**Burokėlių sriuba su grietine (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaTroškinta kalakutiena su morkomis bei porais (tausojantis)Žirnių košė (tausojantis)Raugintas agurkasPomidoras Stalo vanduo su uogomis**Vakarienė**Varškės apkepas su trintomis braškėmis (tausojantis)TraputisArbata be cukraus | **Pusryčiai**Bulgur kruopų košė su dž. abrikosais (tausojantis)Sūrio lazdelėArbata be cukrausSezoninis vaisius**Pietūs**Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis ir su grietine (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaJautienos maltinis pomidorų ir daržovių padaže (tausojantis)Virti makaronai (tausojantis)Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (tausojantis)Stalo vanduo su citrina**Vakarienė**Bulvių apkepasNatūralus jogurtasArbata be cukraus | **Pusryčiai**Avižinių kruopų košė su uogomis (tausojantis)TraputisArbata be cukraus Sezoninis vaisius**Pietūs**Avinžirnių sriuba (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaVištienos 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 sviestuArbata be cukraus | **Pusryčiai**Sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis)Sumuštinis su fermentiniu sūriuArbata be cukrausSezoninis vaisius**Pietūs**Daržovių sriuba su grietine (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaMenkių 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 vaisiusArbata be cukraus |