*Ruduo - žiema*

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai**  Ryžių košė su sviestu ir pienu (tausojantis)  Arbata be cukraus  Sūrio lazdelė  Sezoninis vaisius  **Pietūs**  Špinatų sriuba su grietine (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Kiaulienos guliašas (tausojantis)  Virti makaronai (tausojantis)  Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (tausojantis)  Stalo vanduo su citrina    **Vakarienė**  Varškės ir moliūgų apkepas (tausojantis)  Natūralus jogurtas  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius | **Pusryčiai**  Kukurūzų kruopų košė su sviestu ir pienu (tausojantis)  Varškės sūris  Sezoninis vaisius  Arbata be cukraus  **Pietūs**  Raugintų kopūstų sriuba su grietine (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Triušienos maltinis su pomidorų ir daržovių padažu (tausojantis)  Perlinių kruopų košė (tausojantis)  Pomidoras  Raugintas agurkas  Stalo vanduo su uogomis  **Vakarienė**  Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)  Agurkas  Batonas  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius | **Pusryčiai**  Avižinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)  Sumuštinis su tepamu sūriu  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius  **Pietūs**  [Trinta pomidorų ir keptų daržovių sriuba]  Viso grūdo ruginė duona  Vištienos 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 bananais  Natūralus jogurtas  Arbata be cukraus | **Pusryčiai**  Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)  Arbata be cukraus  Traputis  Sezoninis vaisius  **Pietūs**  Žirnių sriuba (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Kalakutienos troškinys su morkomis ir bulvėmis (tausojantis)  Raugintas agurkas  Pomidoras  Stalo vanduo su uogomis  **Vakarienė**  Virti makaronai su grietinėlės padažu ir orkaitėje keptomis daržovėmis (tausojantis)  Arbata be cukraus | **Pusryčiai**  Manų kruopų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis)  Sūrio lazdelė  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius  **Pietūs**  Burokėlių sriuba su pupelėmis ir grietine (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Orkaitėje keptas menkių maltinis (tausojantis)  [Biri bulgur kruopų košė] (tausojantis)  Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)  Paprika  Stalo vanduo su citrina  **Vakarienė**  [Kepti varškėčiai su trintomis uogomis]  Arbata be cukraus |

*Ruduo - žiema*

**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  [Bulvių plokštainis su jautiena ir grietinės-sviesto padažu]  Raugintas agurkas  [Morkų lazdelės]  Stalo vanduo su uogomis  **Vakarienė**  Virti varškėtukai (tausojantis)  Natūralus jogurtas  Arbata be cukraus | **Pusryčiai**  Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)  Viso grūdo rūginė duonos sumuštinis su agurku  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius  **Pietūs**  [Trinta pupelių sriuba su grietine (tausojantis)]  Viso grūdo ruginė duona  Kiaulienos plovas su ryžiais (tausojantis)  Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)  Paprika  Stalo vanduo su citrina  **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  [Kepta žuvies filė padaže]  Perlinės kruopos (tausojantis)  Morkų salotos su aliejumi ir citrinos sultimis (tausojantis)  Stalo vanduo su uogomis  **Vakarienė**  Virtas kiaušinis (tausojantis)  Konservuoti žirneliai  Sumuštinis su fermentiniu sūriu  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius | **Pusryčiai**  Grikių košė su sviestu (tausojantis)  Pienas  Traputis  Sezoninis vaisius  Arbata be cukraus  **Pietūs**  Trinta moliūgų sriuba su grietine (tausojantis)  Skrebučiai  [Orkaitėje keptos vištienos šlaunelės (vištienos maltinukai (mažiukams)]  Kuskuso kruopų košė (tausojantis)  Pekino kopūsto salotos su porais, agurkais ir paprikomis (tausojantis)  Stalo vanduo su citrina  **Vakarienė**  [Daržovių troškinys]  Sezoninis vaisius  Arbata be cukraus | **Pusryčiai**  Penkių grūdų kruopų košė su sviestu (tausojantis)  Sūrio lazdelė  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius  **Pietūs**  [Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis (tausojantis)]  Viso grūdo ruginė duona  [Netikri balandėliai]  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 |

*Ruduo - žiema*

**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 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 vaisus | **Pusryčiai**  Avižinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)  Batonas su sviestu  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius  **Pietūs**  Burokėlių sriuba (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  [Virtų bulvių paplotėliai su jautiena ir grietine  Daržovių lazdelės]  Stalo vanduo su uogomis  **Vakarienė**  Varškės apkepas su trintomis braškėmis (tausojantis)  Traputis  Arbata be cukraus | **Pusryčiai**  Bulgur košė su dž. abrikosais (tausojantis)  Sūrio lazdelė  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius  **Pietūs**  Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  [Garintas kiaulienos šnicelis]  Biri grikių košė  Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais]  Stalo vanduo su citrina  **Vakarienė**  [Viso grūdo miltų blynai  Natūralus jogurtas  Trintos uogos  Arbata be cukraus] | **Pusryčiai**  Kvietinių kruopų košė su sviestu ir uogomis (tausojantis)  Traputis  Sezoninis vaisius  Arbata be cukraus  **Pietūs**  Trinta brokolių sriuba su avinžirniais  Viso grūdo ruginė duona  Vištienos apkepas su morkomis (tausojantis)  Bulvių košė su sviestu (tausojantis)  Ridikėlių salotos su agurkais, paprikomis ir aliejumi (tausojantis)  Stalo vanduo su citrina  **Vakarienė**  [Makaronai su grietinėle ir sūriu (tausojantis)  Sezoninis vaisius  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  [Lydekų kukulis 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 (tausojantis)  Traputis  Arbata be cukraus  Sezoninis vaisius |