*Ruduo - žiema*

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai**Ryžių košė su sviestu ir pienu (tausojantis)Arbata be cukrausSūrio lazdelėSezoninis vaisius**Pietūs**Špinatų sriuba su grietine (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaKiaulienos guliašas (tausojantis)Virti makaronai (tausojantis)Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (tausojantis)Stalo vanduo su citrina **Vakarienė**Varškės ir moliūgų apkepas (tausojantis)Natūralus jogurtasArbata be cukrausSezoninis vaisius | **Pusryčiai**Kukurūzų kruopų košė su sviestu ir pienu (tausojantis)Varškės sūrisSezoninis vaisiusArbata be cukraus**Pietūs**Raugintų kopūstų sriuba su grietine (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaTriušienos maltinis su pomidorų ir daržovių padažu (tausojantis)Perlinių kruopų košė (tausojantis)PomidorasRaugintas agurkasStalo vanduo su uogomis**Vakarienė**Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)AgurkasBatonasArbata be cukrausSezoninis vaisius | **Pusryčiai**Avižinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)Sumuštinis su tepamu sūriuArbata be cukrausSezoninis vaisius**Pietūs**[Trinta pomidorų ir keptų daržovių sriuba]Viso grūdo ruginė duonaVištienos 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 bananaisNatūralus jogurtasArbata be cukraus | **Pusryčiai**Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)Arbata be cukrausTraputisSezoninis vaisius**Pietūs**Žirnių sriuba (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaKalakutienos troškinys su morkomis ir bulvėmis (tausojantis)Raugintas agurkasPomidorasStalo 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 lazdelėArbata be cukrausSezoninis vaisius**Pietūs**Burokėlių sriuba su pupelėmis ir grietine (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaOrkaitėje keptas menkių maltinis (tausojantis) [Biri bulgur kruopų košė] (tausojantis)Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)PaprikaStalo 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)TraputisArbata be cukrausSezoninis 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 jogurtasArbata be cukraus | **Pusryčiai**Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)Viso grūdo rūginė duonos sumuštinis su agurku Arbata be cukrausSezoninis vaisius**Pietūs**[Trinta pupelių sriuba su grietine (tausojantis)]Viso grūdo ruginė duonaKiaulienos plovas su ryžiais (tausojantis)Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)PaprikaStalo vanduo su citrina**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 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 žirneliaiSumuštinis su fermentiniu sūriuArbata be cukrausSezoninis vaisius | **Pusryčiai**Grikių košė su sviestu (tausojantis)PienasTraputisSezoninis vaisiusArbata 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 vaisiusArbata be cukraus | **Pusryčiai**Penkių grūdų kruopų košė su sviestu (tausojantis)Sūrio lazdelėArbata be cukrausSezoninis 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)PomidoraiStalo vanduo su apelsinais**Vakarienė**Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)Batonas su sviestuArbata be cukraus |

*Ruduo - žiema*

**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 košė (tausojantis)Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis) Stalo vanduo su citrina**Vakarienė**Omletas (tausojantis)AgurkasViso grūdo ruginė duonaArbata be cukrausSezoninis vaisus | **Pusryčiai**Avižinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)Batonas su sviestuArbata be cukrausSezoninis vaisius**Pietūs**Burokėlių sriuba (tausojantis)Viso grūdo ruginė duona[Virtų bulvių paplotėliai su jautiena ir grietineDaržovių lazdelės]Stalo vanduo su uogomis**Vakarienė**Varškės apkepas su trintomis braškėmis (tausojantis)Traputis Arbata be cukraus | **Pusryčiai**Bulgur košė su dž. abrikosais (tausojantis)Sūrio lazdelėArbata be cukrausSezoninis vaisius**Pietūs**Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)Viso grūdo ruginė duona[Garintas kiaulienos šnicelis]Biri grikių košėBurokėlių salotos su konservuotais žirneliais] Stalo vanduo su citrina**Vakarienė**[Viso grūdo miltų blynai Natūralus jogurtasTrintos uogosArbata be cukraus] | **Pusryčiai**Kvietinių kruopų košė su sviestu ir uogomis (tausojantis)TraputisSezoninis vaisiusArbata be cukraus**Pietūs**Trinta brokolių sriuba su avinžirniais Viso grūdo ruginė duonaVištienos 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 vaisiusArbata 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 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)TraputisArbata be cukrausSezoninis vaisius |