

Lopšelis - darželis „Sigutė“ Valgiaraščiai 15 dienų

Darbo laikas 7.30-18.00 val.				
Antra savaitė				
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai 8.25 – 8.40 val.				
Saldus ryžių pudingas su pienu (tausojantis) (P)* Aviečių ir bananų tyrė (augalinis) Natūralus jogurtas (P)* Arbatžolių arbata nesaldinta Nektarinai arba kriaušės	Kvietinių kruopų košė su pienu (tausojantis) (G, P)* Grietinės-sviesto padažas (P)* Žolelių arbata nesaldinta	Kiaušinių košė (tausojantis) (K, P)* Batonas (viso grūdo) su sviestu (G, P)* Žirneliai konservuoti Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta Kiviai arba obuoliai Šilauogės	Tiršta grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis) (P)* Šviesi viso grūdo duona (G)* Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis) Arbatžolių arbata nesaldinta	Tiršta miežinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis) (G, P)* Kviečių trupučiai su lydytu tepamu sūriu (G, P)* Kakava su pienu (saldinta) (P)*
Pietūs 11.55 - 12.10 val.				
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) Ruginė duona (viso grūdo) (G)* Garuose kepti vištienos filė kukuliai (tausojantis) (K, P)* Grietinės-sviesto padažas (P)* Bulvių košė (tausojantis) (P)* Pekino kopūstų salotos su agurkais Pomidoras Vanduo paskanintas citrinomis Melionas arba arbūzas	Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) Šviesi viso grūdo duona (G)* Veršienos plovai su ryžiais (tausojantis) Rauginti agurkai Kopūstų salotos su pomidorais ir nerafinuotu aliejumi (augalinis) Vanduo paskanintas apelsiniais Obuoliai	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (tausojantis) (augalinis) Grietinė (P)* Ruginė duona (viso grūdo) (G)* Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis) (G, K, P)* Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) (G)* Morkų salotos su česnakais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) Agurkas šviežias Vanduo paskanintas braškėmis	Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) (G)* Grietinė (P)* Ruginė duona (viso grūdo) (G)* Žuvies filė kotletai (Sterko filė) (tausojantis) (G, Ž, K)* Virti makaronai (tausojantis) (augalinis) (G)* Burokėlių salotos su raugintais agurkais Pomidoras Vanduo paskanintas kriaušėmis Bananiai	Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) Ruginė duona (viso grūdo) (G)* Kalakutienos guliašas (tausojantis) (G, P)* Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis) Agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis) Žirneliai konservuoti Apelsinai, morkos Vanduo paskanintas obuoliais
Vakarienė 15.25 – 15.40 val.				
Varškės blynėliai (G, K, P)* Jogurtinė grietinė (P)* Trintos braškės Kmynų arbata nesaldinta	Lietiniai (G, K, P) * Trintos braškės Sūrio lazdelė (P)* Arbatžolių arbata nesaldinta	Virti varškėčiai (tausojantis) (G, K, P)* Trintos uogos su natūraliu jogurtu ir cukrumi (P)* Žolelių arbata nesaldinta	Varškės ir sūrio paplotėliai (tausojantis) (K, P)* Grietinės-sviesto padažas (P)* Žolelių arbata nesaldinta	Makaronai su troškintos vištienos padažu (tausojantis) (G)* Agurkas šviežias Kefyras (P)*

*Alergenai: G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), Ž - Žuvis ir jų produktai
 Vaisiai, uogos ir daržovės gali būti keičiami atsižvelgiant į sezoniskumą, taip pat valgiaraštyje gali būti atliekami vienkartiniai pakeitimai
 Vaisius ir uogas rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu