

Lopšelis - darželis „Sigutė“ Valgiaraščiai 15 dienų

Darbo laikas 7.30-18.00 val.		Trečia savaitė		
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai 8.25 – 8.40 val.				
Kvietinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis) (G, P)* Trintos uogos Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu (G, P)* Kmynų arbata nesaldinta	Perlinių kruopų rizotas su pienu, sviestu ir fermentiniu sūriu (tausojantis) (G, P)* Varškės užtepėlė su česnakų (P)* Ryžių trapučiai Žolelių arbata nesaldinta	Vanilinis kukurūzų kruopų pudingas su pienu ir sviestu (tausojantis) (P)* Trintos uogos Sausainiai (G, K, P)* Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis) (G, P)* Trintos uogos Arbatžolių arbata nesaldinta Melionas arba arbūzas	Keturių grūdų dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis) (G, P)* Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais ir fermentiniu sūriu (tausojantis) (G, P)* Kmynų arbata nesaldinta Kiviai arba obuoliai
Pietūs 11.55 -12.10 val.				
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (tausojantis) (augalinis) (G)* Ruginė duona (viso grūdo) (G)* Vištienos filė kotletai (tausojantis) (G, K, P)* Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) Agurkų - krapų salotos su natūraliu jogurtu (P)* Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai) Vanduo paskanintas apelsiniais Obuoliai	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) Grietinė (P)* Šviesi viso grūdo duona (G)* Kiaulienos guliašas (tausojantis) (G, P)* Traškios batatų bulvytės (augalinis) (tausojantis) Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir žalumynais Pomidoras Vanduo paskanintas braškėmis Kriaušės	Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis) Grietinė (P)* Ruginė duona (viso grūdo) (G)* Jautienos-kiaulienos kukuliai (tausojantis) (G, P)* Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis) Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras) Žirneliai konservuoti Vanduo paskanintas obuoliais Nektarinai arba kriaušės	Ryžių kr. sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis) (G)* Šviesi viso grūdo duona (G)* Žuvies (jūrinių lydekų filė) maltinukai (tausojantis) (G, Ž, K)* Bulvių košė (tausojantis) (P)* Virti brokoliai (tausojantis) (augalinis) Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos Vanduo paskanintas kriaušėmis Šilauogės	Daržovių sriuba su žirniais (tausojantis) (augalinis) Ruginė duona (viso grūdo) (G)* Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny (tausojantis) (P)* Virti makaronai (tausojantis) (augalinis) (G)* Daržovių rinkinys (raugintas agurkas, morkos) Vanduo paskanintas citrinomis Bananai
Vakarienė 15.25 – 15.40 val.				
Tradiciniai jogurtiniai blynėliai (G, K, P)* Trintos braškės Arbatžolių arbata nesaldinta	Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis) (G, K, P)* Aviečių ir bananų tyrė (augalinis) Jogurtinė grietinė (P)* Arbatžolių arbata nesaldinta	Varškės ir bananų apkepas su cinamonu (tausojantis) (G, K, P)* Jogurtinė grietinė (P)* Trintos braškės Žolelių arbata nesaldinta	Sklindžiai su obuoliais (su pienu) (G, K, P)* Trintos uogos Žolelių arbata nesaldinta	Jogurtinis omletas (tausojantis) (K, P)* Batonas (viso grūdo) su sviestu (G, P)* Agurkas šviežias Sūrio lazdelė (P)* Arbatžolių arbata nesaldinta

*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