



<p align="center"><b>Pirmadienis</b></p> <p align="center"><b>Pusryčiai</b></p> <p>Grikių košė su ypač tyru alyv.al. Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (alergenai-miltai, sviestas) Nesaldinta žolelių arbata Vaisius</p> <p align="center"><b>Pietūs</b></p> <p>Kopūstų sriuba (alergenai-grietinė) Ruginė duona (alergenai-miltai) Vištienos apkepas (alergenai – kiaušiniai ) Virti kietagrūdžiai makaronai (alergenai-miltai) Ledo salotų ,porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyv.al. Vanduo su citrina</p> <p align="center"><b>Vakariė</b></p> <p>Varškės apkepas (alergenai-pienas, varškė, kruopos, kiaušiniai) Grietinė su uogomis(alergenai-grietinė) Saldinta žolelių arbata Vaisius</p> <p align="center"><b>4-tas maitinimas</b></p> <p>Penkių grūdų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi Nesaldinta žolelių arbata</p>	<p align="center"><b>Antradienis</b></p> <p align="center"><b>Pusryčiai</b></p> <p>Manų košė su cinamonu ir sviestu (alergenai-kruopos, pienas, sviestas) Keptas obuolys Pienas (alergenai-pienas)</p> <p align="center"><b>Pietūs</b></p> <p>Pupelių sriuba Ruginė duona (alergenai-miltai) Balandėliai Rausvas padažas (alergenai-sviestas, grietinė) Virtos bulvės Pomidoras, agurkas Vanduo</p> <p align="center"><b>Vakariė</b></p> <p>Orkaitėje apkepti lietiniai blynai (alergenai- kiaušinis, pienas) Nesaldus jogurtas su uogomis (alergenai-jogurtas) Morkų lazdelės Nesaldinta žolelių arbata</p> <p align="center"><b>4-tas maitinimas</b></p> <p>Sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu (alergenai-varškė, sviestas) Nesaldinta arbata</p>
<p align="center"><b>Trečiadienis</b></p> <p align="center"><b>Pusryčiai</b></p> <p>Ryžių košė (alergenai-pienas, sviestas) Vanilinis padažas(alergenai- pienas, sviestas, kiaušiniai, miltai) Nesaldinta juodoji arbata Vaisius</p> <p align="center"><b>Pietūs</b></p> <p>Trinta moliūgų sriuba (alergenai-grietinė) Kalakutienos šnicelis (alergenai-pienas,kiaušinis, miltai) Šviežių kopūstų-morkų salotos su ypač tyru alyv.aliejumi Birūs griekiai Vanduo su apelsiniais</p> <p align="center"><b>Vakariė</b></p> <p>Burokėlių salotos su žirneliais,pupelėmis Ruginė duona (alergenai – miltai) Nesaldinta žolelių arbata</p> <p align="center"><b>4-tas maitinimas</b></p> <p>Pieniška miežinių kruopų sriuba (alergenai-pienas, kruopos) Kviečių traputis</p>	<p align="center"><b>Ketvirtadienis</b></p> <p align="center"><b>Pusryčiai</b></p> <p>Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais Kefyras (alergenai-kefyras) Vaisius</p> <p align="center"><b>Pietūs</b></p> <p>Žiedinių kopūstų sriuba (alergenai-grietinė) Ruginė duona (alergenai-miltai) Netikras zuikis (alergenai-kiaušinis) Virtos bulvės Troškinti morkų kubeliai su žaliaisiais žirneliais Marinuotas agurkas, šv. agurkas Vanduo su apelsiniais</p> <p align="center"><b>Vakariė</b></p> <p>Omletas su fermentiniu sūriu (alergenai-kiaušinis, sūris) Pomidoras ir agurkas Nesaldinta žolelių arbata Vaisius</p> <p align="center"><b>4-tas maitinimas</b></p> <p>Pieniška daržovių sriuba (alergenai-pienas, sviestas) Kviečių traputis</p>
<p align="center"><b>Penktadienis</b></p> <p align="center"><b>Pusryčiai</b></p> <p>Miežinių kruopų košė (alergenai-kruopos, pienas, sviestas) Keptas sumuštinis su varške ir obuoliais (alergenai-varškė) Nesaldinta žolelių arbata</p> <p align="center"><b>Pietūs</b></p> <p>Tiršta žirnių sriuba Ruginė duona (alergenai-miltai) Žuvies (lašiša) maltinukas (alergenai-miltai, kruopos, kiaušinis) Burokėlių salotos su obuoliais Virtos bulvės Vanduo su apelsiniais</p> <p align="center"><b>Vakariė</b></p> <p>Karštas sumuštinis su sūriu ir dešra (alergenai-miltai, sviestas, sūris) Agurkas ,pomidoras Kakava su pienu ir cukrumi (alergenai-pienas) Vaisius</p>	

<p align="center"><b>Pirmadienis</b></p> <p align="center"><b>Pusryčiai</b></p> <p>Avižinė košė su obuoliais ir cinamonu Viso grūdo ruginė duona su sviestu (alergenai- miltai , sviestas) Nesaldinta žolelių arbata Vaisius</p> <p align="center"><b>Pietūs</b></p> <p>Perlinių kruopų sriuba Ruginė duona (alergenai-miltai) Ryžių plovos su vištienos filė (alergenai-kiaušiniai, miltai, grietinė) Daržovių lazdelės Vanduo su citrina</p> <p align="center"><b>Vakarienė</b></p> <p>Virti varškėtukai (alergenai-varškė, miltai, kiaušiniai) Grietinė (alergenai-grietinė ) Nesaldinta žolelių arbata</p> <p align="center"><b>4-tas maitinimas</b></p> <p>Daržovių šiupinys (alergenai-grietinė, sviestas) Nesaldinta žolelių arbata</p>	<p align="center"><b>Antradienis</b></p> <p align="center"><b>Pusryčiai</b></p> <p>Grikių košė su sviestu (alergenai-sviestas) Pienas (alergenai-penas) Vaisius</p> <p align="center"><b>Pietūs</b></p> <p>Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba Ruginė duona (alergenai-miltai) Troškintas kiaušienos kepsnelis (alergenai-kiaušinis, majonezas, miltai) Virtos bulvės Troškinti rauginti kopūstai (alergenai-miltai) Vanduo su citrina</p> <p align="center"><b>Vakarienė</b></p> <p>Kietagrūdžiai makaronai su fermentiniu sūriu (alergenai-sūris, miltai) Marinuotas agurkas Šviežias agurkas Nesaldinta žolelių arbata Vaisius</p> <p align="center"><b>4-tas maitinimas</b></p> <p>Pieniška perlinių kruopų sriuba (alergenai-pienas)</p>
<p align="center"><b>Trečiadienis</b></p> <p align="center"><b>Pusryčiai</b></p> <p>Virtas kiaušinis (alergenai-kiaušinis) Konservuoti žirneliai Batonas su sviestu (alergenai-miltai, sviestas) Arbata su citrina Vaisius</p> <p align="center"><b>Pietūs</b></p> <p>Burokėlių sriuba Vištienos kepinukai (alergenai- majonezas, kiaušinis) Perlinės kruopos Morkų ir obuolių salotos su jogurtu (alergenai-jogurtas) Šviežias pomidoras Vanduo</p> <p align="center"><b>Vakarienė</b></p> <p>Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (alergenai-pienas, miltai, kiaušinis) Nesaldintas jogurtas su uogomis (alergenai-jogurtas) Nesaldinta žolelių arbata Vaisius</p> <p align="center"><b>4-tas maitinimas</b></p> <p>Sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu (alergenai-sviestas, varškė, miltai) Nesaldinta žolelių arbata</p>	<p align="center"><b>Ketvirtadienis</b></p> <p align="center"><b>Pusryčiai</b></p> <p>Ryžių košė (alergenai-pienas, sviestas) Tarkuotos morkos su obuoliais Nesaldinta žolelių arbata Vaisius</p> <p align="center"><b>Pietūs</b></p> <p>Agurkinė sriuba (alergenai-grietinė) Ruginė duona (alergenai-miltai) Jautienos befstrogenas (alergenai- grietinė, miltai ) Bulvių košė (alergenai –pienas, sviestas ) Šviežias agurkas, pomidoras Vanduo su apelsiniais</p> <p align="center"><b>Vakarienė</b></p> <p>Žirnių košė su morkomis ir sviestu (alergenai-sviestas) Kefyras (alergenai-kefyras) Vaisius</p> <p align="center"><b>4-tas maitinimas</b></p> <p>Penkių grūdų košė su tyru alyvuogių aliejumi Nesaldinta žolelių arbata</p>
<p align="center"><b>Penktadienis</b></p> <p align="center"><b>Pusryčiai</b></p> <p>Kukurūzų kruopų košė (alergenai-sviestas) Varškė su kefyru ir trintais vaisiais, uogomis (alergenai-varškė, kefyras) Nesaldinta krynų arbata Vaisius</p> <p align="center"><b>Pietūs</b></p> <p>Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija Ruginė duona (alergenai-miltai) Žuvies (lašiša) apkepas (alergenai-kiaušinis, kruopos, miltai) Bulvių košė (alergenai-pienas, sviestas) Burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais Vanduo</p> <p align="center"><b>Vakarienė</b></p> <p>Omletas su pomidorais (alergenai-kiaušinis) Ruginė duona (alergenai-miltai) Vaisius Nesaldinta mėtų arbata</p>	

# 15 dienų vaikų maitinimo valgiaraštis 3 savaitė

## Pirmadienis

### Pusryčiai

Penkių grūdų košė su sviestu (alergenai-kruopos, sviestas pienas)  
Nesaldinta arbata su pienu (alergenai-pienas)  
Vaisius

### Pietūs

Pieniška daržovių sriuba (alergenai-pienas, sviestas)  
Ruginė duona (alergenai-miltai)  
Vištienos maltinukas (alergenai-kiaušinis, kruopos)  
Virtos bulvės  
Agurkų salotos su ridikėliais su alyvuogių aliejumi  
Vanduo

### Vakarienė

Lešių mišrainė  
Marinuotas ir šviežias agurkai  
Nesaldinta žolelių arbata  
Vaisius

### 4-tas maitinimas

Pieniška grikių sriuba (alergenai-pienas)

## Antradienis

### Pusryčiai

Miežinių kruopų košė (alergenai-pienas, kruopos, sviestas)  
Raugintos pasukos (alergenai-pasukos)  
Vaisius

### Pietūs

Barščiai su pupelėmis  
Ruginė duona (alergenai-miltai)  
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės įdaru (alergenai-miltai, varškė, kiaušinis, pienas)  
Nesaldintas jogurtas su uogomis (alergenai-jogurtas)  
Vanduo su melionu

### Vakarienė

Vištienos troškiny su žirneliais ir morkomis (alergenai-miltai, grietinė)  
Virti ryžiai  
Šviežias pomidoras ir agurkas  
Morkų lazdelės  
Nesaldinta žolelių arbata

### 4-tas maitinimas

Nesaldintas jogurtas su vaisiais ir razinomis (alergenai-jogurtas)  
Kviečių traputis  
Nesaldinta žolelių arbata

## Trečiadienis

### Pusryčiai

Manų kruopų košė su cinamonu (alergenai-kruopos, pienas, sviestas)  
Kviečių traputis  
Trinta varškė su žalumynais (alergenai-varškė kefyras)  
Nesaldinta žolelių arbata

### Pietūs

Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis  
Ruginė duona (alergenai-miltai)  
Kalakutienos guliašas (alergenai-sviestas, grietinė, miltai)  
Cukinių, morkų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi  
Birūs griekiai  
Vanduo

### Vakarienė

Viso grūdo miltų sklindžiai su obuoliais ir bananais (alergenai-miltai, kiaušinis)  
Nesaldintas jogurtas su uogomis (alergenai-jogurtas)  
Pienas (alergenai-pienas)  
Vaisius

### 4-tas maitinimas

Bulvių ir morkų košė (alergenai-pienas, sviestas)  
Raugintos pasukos (alergenai-pasukos)

## Ketvirtadienis

### Pusryčiai

Makaronai su fermentiniu sūriu (alergenai-miltai, sūris)  
Marinuotas ir šviežias agurkai  
Nesaldinta žolelių arbata  
Vaisius

### Pietūs

Žirnių-perlinių kruopų sriuba  
Ruginė duona (alergenai-miltai)  
Cepelinai  
Grietinė (alergenai-grietinė)  
Vanduo

### Vakarienė

Virtos pieno dešrelės  
Birūs griekiai su alyvuogių aliejumi  
Švieži pomidorai ir agurkai  
Nesaldinta žolelių arbata

### 4-tas maitinimas

Penkių grūdų košė su alyvuogių aliejumi  
Nesaldinta žolelių arbata

## Penktadienis

### Pusryčiai

Avižinių dribsnių košė su sviestu (alergenai-sviestas)  
Viso grūdo duona su sviestu ir pomidoru (alergenai-miltai, sviestas)  
Pienas (alergenai-pienas)

### Pietūs

Trinta žirnių sriuba su skrebučiais (alergenai-miltai)  
Žuvies(jūros lydeka) kepsnelis (alergenai – pienas, kiaušinis )  
Virtos bulvės  
Burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais  
Vanduo

### Vakarienė

Makaronai su kiauliena (alergenai-miltai, grietinė)  
Marinuotas ir šviežias agurkai  
Saldinta kmyņu arbata  
Vaisius

