**15 dienų vaikų maitinimo valgiaraštis 1 savaitė**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pirmadienis**  **Pusryčiai**  Ryžių košė(alergenai-pienas, kruopos, sviestas)  Uogienė  Arbata  Vaisiai  **Pietūs**  Kopūstų sriuba  Ruginė duona(alergenai-miltai)  Vištienos lazdelės (alergenai-kiaušiniai, miltai)  Makaronai(alergenai-miltai)  Morkų salotos (alergenai-grietinė)  Vanduo su citrina  **Vakarienė**  Varškės apkepas (alergenai-pienas, varškė, manų kruopos, kiaušiniai)  Grietinė (alergenai-grietinė)  Arbata  **4-tas maitinimas**  Miežinių kruopų košė(alergenai-kruopos, sviestas, pienas)  Arbata | **Antradienis**  **Pusryčiai**  Manų košė (alergenai-kruopos,pienas,sviestas)  Uogienė  Arbata  **Pietūs**  Pupelių sriuba  Ruginė duona(alergenai-miltai)  Balandėliai su kiauliena  Rausvas pomidorų padažas (alergenai-sviestas,grietinė)  Virtos bulvės  Pomidorų-agurkų salotos  Vanduo  **Vakarienė**  Bulvių paplotėliai (alergenai-kiaušiniai,miltai)  Grietinė (alergenai-grietinė)  Arbata  Vaisiai  **4-tas maitinimas**  Sumuštinis su sviestu ir dešra (alergenai-miltai,sviestas)  Arbata |
| **Trečiadienis**  **Pusryčiai**  Omletas su sūriu (alergenai-kiaušiniai, pienas, sūris)  Ruginė duona(alergenai-miltai)  Pomidoras  Arbata  Vaisiai  **Pietūs**  Burokėlių sriuba  Kalakutienos šnicelis (alergenai-pienas,kiaušiniai,džiuvesėliai)  Morkų salotos (alergenai-grietinė,majonezas)  Ryžiai  Vanduo su apelsinais  **Vakarienė**  Varškė (alergenai-varškė)  Traputis  Arbata  Vaisiai  **4-tas maitinimas**  Pieniška makaronų sriuba (alergenai-pienas,miltai) | **Ketvirtadienis**  **Pusryčiai**  Makaronai su dešra (alergenai-miltai,grietinė)  Arbata  **Pietūs**  Šaltibarščiai su bulvėmis(kiaušiniai,kefyras)  Plovas su kiauliena(alergenai-sviestas)  Pomidorų-agurkų salotos  Vanduo  **Vakarienė**  Bulvių plokštainis (alergenai-pienas)  Grietinė(alergenai-grietinė)  Arbata su citrina  Vaisiai  **4-tas maitinimas**  Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (kruopos)  Arbata |
| **Penktadienis**  **Pusryčiai**  Miežinių kruopų košė (alergenai-kruopos,pienas,sviestas)  Arbata  Vaisiai  **Pietūs**  Trinta žirnių sriuba  Kvietinė duona(alergenai-miltai)  Žuvies maltinukas (alergenai-miltai,manų kruopos,kiaušiniai)  Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais  Bulvių košė (alergenai-pienas,sviestas)  Obuolių sulčių gėrimas  **Vakarienė**  Karštas sumuštinis su sūriu ir dešra (alergenai-miltai,sviestas,sūris)  Kakava su pienu (alergenai-pienas)  Vaisiai |  |

**15 dienų vaikų maitinimo valgiaraštis 2 savaitė**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pirmadienis**  **Pusryčiai**  Sausi pusryčiai su pienu (alergenai-pienas)  Vaisiai  **Pietūs**  Perlinių kruopų sriuba su grietine (alergenai-grietinė,kruopos)  Ruginė duona(alergenai-miltai)  Kepta vištienos filė (alergenai-kiaušiniai,miltai)  Bulvių košė (alergenai-sviestas,pienas)  Morkų salotos (alergenai-grietinė,majonezas)  Vanduo su apelsinais  **Vakarienė**  Kepti varškėčiai (alergenai-varškė,miltai,kiaušinis)  Grietinė (alergenai-grietinė)  Arbata  Vaisiai  **4-tas maitinimas**  Grikių košė su daržovėmis  Arbata | **Antradienis**  **Pusryčiai**  Ryžių košė (alergenai-pienas,sviestas)  Uogienė  Arbata  Vaisiai  **Pietūs**  Bulvių sriuba su mėsos kukuliukais (alergenai-kiaušiniai)  Kvietinė duona(alergenai-miltai)  Troškintas kiaulienos kepsnelis (alergenai-kiaušinis,miltai)  Perlinės kruopos (kruopos)  Troškinti rauginti kopūstai(alergenai-miltai)  Vanduo  **Vakarienė**  Makaronai su fermentiniu sūriu (alergenai-miltai,sūris)  Agurkas  Arbata  **4-tas maitinimas**  Kiaušinių košė (alergenai-kiaušiniai,pienas)  Ruginė duona(alergenai-miltai)  Arbata |
| **Trečiadienis**  **Pusryčiai**  Avižinių kruopų košė su sviestu (alergenai-sviestas,pienas)  Arbata  Vaisiai  **Pietūs**  Agurkinė sriuba su grietine (alergenai-grietinė,kruopos)  Ruginė duona(alergenai-miltai)  Jautienos befstrogenas (alergenai-miltai,grietinė)  Pomidorų salotos (alergenai-grietinė)  Virtos bulvės  Obuolių kompotas  **Vakarienė**  Bulvių paplotėliai(alergenai-kiaušiniai,miltai)  Sviesto-grietinės padažas(alergenai-sviestas,grietinė)  Arbata  Vaisiai  **4-tas maitinimas**  Penkių grūdų košė su sviestu (alergenai-pienas,sviestas)  Arbata | **Ketvirtadienis**  **Pusryčiai**  Virtas kiaušinis (alergenai-kiaušinis)  Konservuoti žirneliai  Batonas su sviestu (alergenai-miltai,sviestas)  Arbata su citrina  **Pietūs**  Burokėlių sriuba su grietine (alergenai-grietinė)  Troškintos kiaulienos lazdelės (alergenai-kiaušiniai,miltai)  Grikiai (alergenai-sviestas)  Kopūstų, pomidorų, agurkų salotos  Vanduo  **Vakarienė**  Bulvių-varškės kukuliai (alergenai-varškė,kiaušiniai,sviestas)  Grietinė (alergenai-grietinė)  Arbata  Vaisiai  **4-tas maitinimas**  Sumuštinis su sviestu ir sūriu(alergenai-miltai,sviestas,sūris)  Arbata |
| **Penktadienis**  **Pusryčiai**  Manų košė su cinamonu (alergenai-kruopos,pienas,sviestas)  Arbata Vaisiai  **Pietūs**  Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis(alergenai-grietinė)  Ruginė duona(alergenai-miltai)  Žuvies apkepas (alergenai-kiaušiniai,kruopos,miltai)  Bulvių košė (alergenai-sviestas,pienas)  Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi  Obuolių sulčių gėrimas  **Vakarienė**  Makaronų sriuba (alergenai-miltai,pienas,sviestas)  Batonas su sviestu (alergenai-miltai,sviestas)  Arbata |  |

**15 dienų vaikų maitinimo valgiaraštis 3 savaitė**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pirmadienis**  **Pusryčiai**  Penkių grūdų košė su sviestu (alergenai-sviestas,pienas,kruopos)  Arbata  Vaisiai  **Pietūs**  Šaltibarščiai su bulvėmis(kiaušinis,kefyras)  Vištienos troškinys (alergenai-miltai,grietinė)  Ryžiai  Agurkai su grietine (alergenai-grietinė)  Vanduo  **Vakarienė**  Lietinis blynas (alergenai-kiaušiniai,miltai)  Jogurtas(alergenai-jogurtas)  Kakava (alergenai-pienas)  **4-tas maitinimas**  Pieniška grikių sriuba(alergenai-pienas,sviestas)  Traputis | **Antradienis**  **Pusryčiai**  Avižinių dribsnių košė su sviestu (alergenai-pienas,sviestas)  Arbata  Vaisiai  **Pietūs**  Barščiai su pupelėmis  Ruginė duona(alergenai-miltai)  Lietiniai su mėsa (alergenai-miltai,kiaušiniai,pienas)  Grietinė (alergenai-grietinė)  Vanduo su citrina  **Vakarienė**  Pieniškos dešrelės  Raugintas agurkas  Kvietinė duona(alergenai-miltai)  Vaisiai  **4-tas maitinimas**  Pieniška ryžių sriuba (alergenai-pienas,sviestas)  Traputis) |
| **Trečiadienis**  **Pusryčiai**  Makaronai su fermentiniu sūriu (alergenai-miltai,sūris)  Arbata  **Pietūs**  Žirnių-perlinių kruopų sriuba  Ruginė duona(alergenai-miltai)  Cepelinai  Grietinė(alergenai-grietinė)  Obuolių sulčių-kmynų gėrimas  **Vakarienė**  Varškės ir ryžių apkepas(alergenai-varškė,pienas,kiaušiniai)  Uogienė  Arbata  Vaisiai  **4-tas maitinimas**  Sumuštinis su varškės sūriu (alergenai-miltai,sviestas,sūris)  Arbata | **Ketvirtadienis**  **Pusryčiai**  Miežinių kruopų košė (alergenai-kruopos,pienas,sviestas)  Arbata  Vaisiai  **Pietūs**  Raugintų kopūstų sriuba su grietine (alergenai-grietinė)  Ruginė duona(alergenai-miltai)  Žemaičių blynai(alergenai-kiaušiniai,miltai)  Grietinė (alergenai-grietinė)  Sulčių gėrimas  **Vakarienė**  Makaronai su troškintos mėsos padažu (alergenai-miltai,grietinė)  Konservuoti žirneliai  Arbata  Vaisiai  **4-tas maitinimas**  Sumuštinis su fermentiniu sūriu (alergenai-miltai,sviestas,sūris)  Arbata |
| **Penktadienis**  **Pusryčiai**  Kiaušinienė su virta dešra (alergenai-kiaušinis,pienas,sviestas)  Ruginė duona(alergenai-miltai)  Konservuoti žirneliai  Arbata  **Pietūs**  Ryžių-pomidorų sriuba su grietine (alergenai-grietinė)  Kvietinė duona(alergenai-miltai)  Kiaulienos suktinukas (alergenai-kiaušiniai,kruopos,miltai,sviestas)  Virtos bulvės  Pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi  Vanduo su apelsinais  **Vakarienė**  Pieniška perlinių kruopų sriuba (alergenai-pienas,sviestas)  Batonas(alergenai-miltai)  Arbata  Vaisiai |  |