**15 dienų vaikų maitinimo valgiaraštis 1 savaitė**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pirmadienis****Pusryčiai**Ryžių košė(alergenai-pienas, kruopos, sviestas) UogienėArbataVaisiai**Pietūs**Kopūstų sriubaRuginė 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)UogienėArbata**Pietūs**Pupelių sriubaRuginė duona(alergenai-miltai)Balandėliai su kiaulienaRausvas pomidorų padažas (alergenai-sviestas,grietinė)Virtos bulvėsPomidorų-agurkų salotosVanduo**Vakarienė**Bulvių paplotėliai (alergenai-kiaušiniai,miltai)Grietinė (alergenai-grietinė)ArbataVaisiai**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)PomidorasArbataVaisiai**Pietūs**Burokėlių sriubaKalakutienos šnicelis (alergenai-pienas,kiaušiniai,džiuvesėliai) Morkų salotos (alergenai-grietinė,majonezas)Ryžiai Vanduo su apelsinais**Vakarienė**Varškė (alergenai-varškė)TraputisArbataVaisiai**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 salotosVanduo**Vakarienė**Bulvių plokštainis (alergenai-pienas)Grietinė(alergenai-grietinė)Arbata su citrinaVaisiai**4-tas maitinimas**Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (kruopos)Arbata |
| **Penktadienis****Pusryčiai**Miežinių kruopų košė (alergenai-kruopos,pienas,sviestas)ArbataVaisiai**Pietūs**Trinta žirnių sriubaKvietinė duona(alergenai-miltai)Žuvies maltinukas (alergenai-miltai,manų kruopos,kiaušiniai)Burokėlių salotos su konservuotais žirneliaisBulvių 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)ArbataVaisiai**4-tas maitinimas**Grikių košė su daržovėmis Arbata | **Antradienis****Pusryčiai**Ryžių košė (alergenai-pienas,sviestas)UogienėArbata 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)AgurkasArbata**4-tas maitinimas**Kiaušinių košė (alergenai-kiaušiniai,pienas)Ruginė duona(alergenai-miltai)Arbata |
| **Trečiadienis****Pusryčiai**Avižinių kruopų košė su sviestu (alergenai-sviestas,pienas)ArbataVaisiai**Pietūs**Agurkinė sriuba su grietine (alergenai-grietinė,kruopos)Ruginė duona(alergenai-miltai)Jautienos befstrogenas (alergenai-miltai,grietinė)Pomidorų salotos (alergenai-grietinė)Virtos bulvėsObuolių kompotas**Vakarienė**Bulvių paplotėliai(alergenai-kiaušiniai,miltai)Sviesto-grietinės padažas(alergenai-sviestas,grietinė) ArbataVaisiai**4-tas maitinimas**Penkių grūdų košė su sviestu (alergenai-pienas,sviestas)Arbata | **Ketvirtadienis****Pusryčiai**Virtas kiaušinis (alergenai-kiaušinis)Konservuoti žirneliaiBatonas 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 salotosVanduo**Vakarienė**Bulvių-varškės kukuliai (alergenai-varškė,kiaušiniai,sviestas)Grietinė (alergenai-grietinė)ArbataVaisiai**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 aliejumiObuolių 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)RyžiaiAgurkai 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)ArbataVaisiai**Pietūs**Barščiai su pupelėmisRuginė duona(alergenai-miltai)Lietiniai su mėsa (alergenai-miltai,kiaušiniai,pienas)Grietinė (alergenai-grietinė)Vanduo su citrina**Vakarienė**Pieniškos dešrelėsRaugintas agurkasKvietinė 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 sriubaRuginė duona(alergenai-miltai)Cepelinai Grietinė(alergenai-grietinė)Obuolių sulčių-kmynų gėrimas**Vakarienė**Varškės ir ryžių apkepas(alergenai-varškė,pienas,kiaušiniai) UogienėArbataVaisiai**4-tas maitinimas**Sumuštinis su varškės sūriu (alergenai-miltai,sviestas,sūris)Arbata | **Ketvirtadienis****Pusryčiai**Miežinių kruopų košė (alergenai-kruopos,pienas,sviestas)ArbataVaisiai**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 žirneliaiArbataVaisiai**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 žirneliaiArbata**Pietūs**Ryžių-pomidorų sriuba su grietine (alergenai-grietinė)Kvietinė duona(alergenai-miltai)Kiaulienos suktinukas (alergenai-kiaušiniai,kruopos,miltai,sviestas)Virtos bulvėsPomidorų salotos su alyvuogių aliejumiVanduo su apelsinais**Vakarienė**Pieniška perlinių kruopų sriuba (alergenai-pienas,sviestas)Batonas(alergenai-miltai)ArbataVaisiai |  |