

3 VARIANTO VALGIARAŠTIS (1-3 m. ir 4-7 m.) 1 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI				
Kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojanti) 150 200. Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/10 30/6/15. Arbatžolių arbata (nesaldinta) 150 200. Vaisiai 100 100	Kukurūzų kruopų košė su sviestu, cukrumi ir cinamonu (tausojanti) 150/6/3 200/8/4. Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle 10/15. Arbatžolių arbata (nesaldinta) 150 200. Vaisiai 80 80	Penkių javų dribsnių košė su sviestu (tausojanti) 150/6 200/8. Duoniukai arba trapučiai su lydytu sūriu 10/15. Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta) 150 200. Vaisiai 80 100	Virti kiaušiniai (tausojantys) 60 60. Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konservuoti) 30 50. Šviesi duona su sviestu 20/4 20/4. Kakava su pienu (saldinta) 100 150. Vaisiai 80 100	Grikių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi (tausojanti, augalinė) 150/6 200/7. Duoniukai su morkų užtepėle (augalinė) 15/20 15/25. Arbatžolių arbata (nesaldinta) 150 200. Vaisiai 80 80
PIETŪS				
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojanti, augalinė) 100 150. Ruginė duona 25 30. Kiaulienos maltinukas (tausojantis) 60 80. Virtos bulvės (tausojančios, augalinės) 60 80. Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 70 80. Pagardintas stalo vanduo	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojanti, augalinė) 100 150. Ruginė duona 25 30. Plovas su vištiena (tausojantis) 100/40 140/50. Daržovės 70 100. Pagardintas stalo vanduo	Barščiai su bulvėmis (tausojantys, augaliniai) 100 150. Ruginė duona 25 30. Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis) (lopšelis) 60. Jautienos befstrogenas (tausojantis) (darželis) 70/30. Virtos bulvės (tausojančios, augalinės) 60 80. Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 60 80. Pagardintas stalo vanduo	Daržovių sultinys su makaronais ir bulvėmis (tausojantis, augalinis) 100 150. Ruginė duona 25 30. Troškinta kalakutiena (tausojanti) 50/20 60/40. Virtos ankštinės daržovės (tausojančios, augalinės) 60 80. Daržovės 60 70. Pagardintas stalo vanduo	Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais (tausojanti) 90/10 130/20. Ruginė duona 25 30. Žuvies kukulis 70 80. Bulvių košė su morkomis (tausojanti) 60 80. Burokėlių salotos 50 50. Daržovės 30 50. Pagardintas stalo vanduo
VAKARIENĖ				
Kepti varškėčiai su trintų uogų padažų su bananais (tausojantys) 110/35 140/35. Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Makaronai su sviesto-grietinės padažu (tausojantys) 100/20 120/20. Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Sklindžiai su jogurto ir uogienės padažu 120/30 150/30. Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Bulvių košė su brokoliais ir kiaulienos, grietinės padažu (tausojanti) 160/35 200/45. Kefyras 120 150	Varškės ir ryžių apkepas su trintų uogų padažu su bananais (tausojantis) 120/35 150/35. Arbatžolių arbata (nesaldinta)

3 VARIANTO VALGIARAŠTIS (1-3 m. ir 4-7 m.) 2 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI				
Ryžių košė su sviestu ir trintų uogų padažu (tausojanti) 150/6/30 200/8/30. Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle (saldinta) 10/15 15/20. Arbatžolių arbata (nesaldinta) 150 200. Vaisiai 80 80	Avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojanti) 150/6 200/8. Sausučiai 10 15. Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta) 150 200. Vaisiai 80 80	Omletas (tausojantis) 80 100. Šviesi duona su sviestu 20/4 25/5. Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konservuoti) 30 30 Arbatžolių arbata (nesaldinta) 150 200. Vaisiai 80 100	Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi (tausojanti) 150/3 200/4. Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/10 25/5/10. Arbatžolių arbata (nesaldinta) 150 200. Vaisiai 100 100	Kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojanti) 150/6 200/8. Šviesi duona su pupelių užtepėle (tausojanti, augalinė). 20/15 30/20 Arbatžolių arbata (nesaldinta) 150 200. Vaisiai 80 80
PIETŪS				
Daržovių sriuba (tausojanti, augalinė) 100 150. Ruginė duona 25 30. Kiaulienos kukulis (tausojantis) 60 80. Virti griekiai (tausojantys, augaliniai) 60 80. Daržovės 70 100. Pagardintas stalo vanduo	Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojanti, augalinė) 100 150. Ruginė duona 25 30. Vištienos kepinukas (tausojantis) 60 80. Troškintos ryžių kruopos (tausojančios, augalinės) 60 80. Daržovių salotos su jogurtu 70 80. Pagardintas stalo vanduo	Barščiai su pupelėmis (tausojantys, augaliniai) 100 150. Ruginė duona 25 30. Jautienos ir kiaulienos maltinukas (tausojantis) 60 80. Bulvių košė (tausojanti) 60 80. Daržovės 50 50. Pagardintas stalo vanduo	Žirnių sriuba (tausojanti, augalinė) 100 150. Ruginė duona 25 30. Troškintos kalakutienos kepsnelis (tausojantis) 60 80. Virtos avižinės kruopos (tausojančios, augalinės) 60 80. Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 60 70. Pagardintas stalo vanduo	Ryžių sriuba su vištienos gabaliukais (tausojanti) 90/10 130/20. Ruginė duona 25 30. Žuvies maltinukas (lopšelis) 60. Kepta (riebi) žuvis (darželis) 80. Virtos bulvės (tausojančios, augalinės) 60 80. Burokėlių salotos su ankštinėmis daržovėmis 60 70. Pagardintas stalo vanduo
VAKARIENĖ				
Keptos bulvės (augalinės) 100 120. Daržovės 40 50. Kefyras 120 120	Virti varškėčiai su jogurto padažu (saldintas) (tausojantys) 120/30 150/30. Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Makaronai su troškintos kiaulienos padažu 105/45 125/50. Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 60 80. Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Varškės pudingas su trintų uogų padažu su bananais (tausojantis) 120/30 150/35. Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Pieniška makaronų sriuba (tausojanti) 150 200. Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/6/15 35/7/20.

3 VARIANTO VALGIARAŠTIS (1-3 m. ir 4-7 m.) 3 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI				
Grikių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi (tausojanti, augalinė) 150/5 200/6. Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle 10/15 15/20. Kakava su pienu (saldinta) 150 150. Vaisiai 100 100	Makaronai su varške su sviestu (tausojanti) 120/40/4 150/50/5. Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta) 150 200. Vaisiai 80 80	Kukurūzų kruopų košė su sviestu, cukrumi ir cinamonu (tausojanti) 150/6/3 200/8/4. Natūralus jogurtas su trintų uogų padažu 120/35 120/35. Arbatžolių arbata (nesaldinta) 150 200. Vaisiai 80 100	Kiaušinių košė (tausojanti) 80 100. Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konservuoti) 30 30. Šviesi duona su sviestu 25/5 30/6. Arbatžolių arbata (nesaldinta) 150 200. Vaisiai 100 100	Ryžių košė su sviestu (tausojanti) 150/6 200/8. Sausučiai 30 30. Arbatžolių arbata (nesaldinta) 150 200. Vaisiai 80 80
PIETŪS				
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojanti, augalinė) 100 150. Ruginė duona 25 30. Kiaulienos mažylių balandėlis (tausojantis) 80 100 Bulvių košė (tausojanti) 60 80. Daržovės 70 100.	Lęšių sriuba (tausojanti, augalinė) 100 150. Ruginė duona 25 30. Troškinta vištiena (tausojanti) 50/50 60/60. Virtos bulvės (tausojančios, augalinės) 60 80. Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 50 50.	Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojanti, augalinė) 100 150. Ruginė duona 25 30. Virti jautienos kukuliai (tausojantys) 70 80. Virtos bulvės (tausojančios, augalinės) 60 80. Daržovės 50 50.	Barščiai su bulvėmis (tausojanti, augalinė) 100 150. Ruginė duona 25 30. Kalakutienos maltinukas (tausojantis) 60 80. Virtos ankštinės daržovės (tausojančios, augalinės) 60 80. Daržovių salotos su jogurtu 70 80.	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojanti, augalinė) 100 150. Ruginė duona 25 30. Žuvies maltinukas (tausojantis) (lopšelis) 60. Kepta žuvis (riebi) (tausojanti) (darželis) 75. Žirnių ir bulvių košė (tausojanti) 60 80. Burokėlių salotos 50 50. Daržovės 30 50. Pagardintas stalo vanduo
Pagardintas stalo vanduo	Pagardintas stalo vanduo	Pagardintas stalo vanduo	Pagardintas stalo vanduo	Pagardintas stalo vanduo
VAKARIENĖ				
Trinta cukinijų arba moliūgų sriuba su grietinėle (tausojanti) 150/8 200/8. Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/10 30/6/15	Sklindžiai su obuoliais ir jogurto-uogienės padažu 100/35 120/35. Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Varškės spygliukai su grietinės ir sviesto padažu (tausojantys) 120/30 150/30. Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Plovas su kiauliena (tausojantis) 100/40 140/50. Daržovės 50 70. Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Makaronai su troškintos kalakutienos padažu (tausojantys) 105/30 125/50. Daržovės 50 50. Arbatžolių arbata (nesaldinta)