**I SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PUSRYČIAI** | **PRIEŠ****PIEČIAI** | **PIETŪS** | **PAVAKARIAI** |
| **PIRMADIENIS** | Omletas 80-100Šviežias agurkas 30-40Ruginė duona (viso grūdo) su avokado užtepėle ir pomidoru25/15/20-35/20/25Arbatžolių arbata (nesaldi)150-200 | Vaisiai(pagal sezoniškumą)120-150 | Žirnių sriuba (tausojantis) 100-150Duona viso grūdo bemielė 30-35Ryžių-kiaulienos plovas (tausojantis) 40/110-50/150 Šviežias agurkas 30-40Rauginti agurkai 20-30 Pomidorai 30-40Vanduo su apelsinu 150-200 | Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais 120-150 Uogų padažas 25-30Arbata (nesaldinta) 150-200 |
| **ANTRADIENIS** | Perlinių kruopų košė 150-200 Uogos (pagal sezoniškumą) 25-30Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 25/5-25/5 Pomidorai 30-40L-arbata (nesaldinta) 150D- arbata su medumi 200 |  Vaisiai(pagal sezoniškumą)100-150 | Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine (tausoj.) 100/4-150 /6 Ruginė duona 30-35Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) 70-80Virti grikiai (augalinis) (tausojantis) 50-60Morkų salotos su česnakais 40-50Ridikėliai 20-20 Vanduo su mėta 150-200 | Virti varškėčiai (tausojantis) 120-150Vanilinis padažas 30- 40Pienas (pasterizuotas ) 100-150 |
| **TREČIADIENIS** | Kvietinių kruopų košė 150-200 Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru25/5/20-25/7/25 Arbatžolių arbata (nesaldi)150-200Uogos (pagal sezoniškumą) 25-30 | Vaisiai(pagal sezoniškumą)200-200 | Barščiai su pupelėmis ir grietine (tausojantis)100-150 Ruginė duona 30-35Vištienos kukulis (tausojantis) 50-70Troškinti ryžiaisu ciberžole (tausoj.)(augal.) 50-60Kopūstų salotos su pomidorais (su porais) 40-50Švž. daržovių rinkinukas(agurkų ir paprikų) 40-40Vanduo su citrina 150-200 | Bulvių, morkų, žirnių troškinys(tausojantis) (augalinis) 120-140Kefyras 150-200 |
| **KETVIRTADIENIS** | Kukurūzų kruopų košė 150-200 Uogos (pagal sezoniškumą) 25-30 Arbatžolių arbata (nesaldi) 150-200Ruginė duona (viso gr.) su sviestu ir šviežiu agurku 25/5/15-35/8/20 | Vaisiai(pagal sezoniškumą)200-200 | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) 100-150Ruginė duona 20-35 Keptas (konvekcinėje) maltas plačiakaktis (tausojantis) 50-75Bulvių košė (tausojantis) ( augalinis) 50-60 Cukinijų salotos 40-50 Rauginti agurkai 20-30Sultys (daržovių)100-150 | Varškės apkepas 120-150(tausojantis)Jogurtas nesaldintas(natūralus) 30-40Razinos (tamsios) 20-25Arbatžolių arbata 150-200(nesaldinta) |
| **PENKTADIENIS** | Manų košė su cinamonu 150-200Uogos (pagal sezoniškumą) 25-30Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 25/5-35/8 Šviežias agurkas 30-40L-Kakava su pienu 150D-arbatžolių arbata(nesaldinta) 200 | Vaisiai(pagal sezoniškumą)100-120 | Kopūstų sriuba su bulvėmis 100-150(aug., tausoj.) Ruginė duona (viso grūdo) 20-30Bulvių plokštainis su paukštiena (kalakutų mėsa),natūralus jogurtas 100 (75/25)/15150 (112,5/37)/20 Šviežias agurkas 40-40 Morkų lazdelės (morkytės) 30-40Vanduo su apelsinu 150-200 | Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis) 100-120Jogurtas nesaldintas(natūralus) 15-20Uogų padažas 30-40Nesaldinta arbata(žolelės/arbatžolės) 150-200  |

Nuo 2012m. lopšelis-darželis dalyvauja ES programoje ,, **Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo ugdymo įstaigose‘‘** .Šios programos tikslas yra pagerinti vaikų mitybą, užtikrinti, kad mūsų vaikai gautų pieno ir jo produktų, vaisių ir daržovių, kuriuose slypi visi svarbiausi vaikui reikalingi vitaminai ir mineralai.

L- lopšelio grupės .D- darželio grupės