**I SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PUSRYČIAI** | **PRIEŠ**  **PIEČIAI** | **PIETŪS** | **PAVAKARIAI** |
| **PIRMADIENIS** | Omletas 80-100  Šviežias agurkas 30-40  Ruginė duona (viso grūdo) su avokado užtepėle ir pomidoru  25/15/20-35/20/25  Arbatžolių arbata (nesaldi)150-200 | Vaisiai  (pagal sezoniškumą)  120-150 | Žirnių sriuba (tausojantis) 100-150  Duona viso grūdo bemielė 30-35  Ryžių-kiaulienos plovas (tausojantis) 40/110-50/150 Šviežias agurkas 30-40  Rauginti agurkai 20-30 Pomidorai 30-40  Vanduo su apelsinu 150-200 | Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais 120-150  Uogų padažas 25-30  Arbata (nesaldinta) 150-200 |
| **ANTRADIENIS** | Perlinių kruopų košė 150-200  Uogos (pagal sezoniškumą) 25-30  Šviesi duona (viso grūdo)  su sviestu 25/5-25/5  Pomidorai 30-40  L-arbata (nesaldinta) 150  D- arbata su medumi 200 | Vaisiai  (pagal sezoniškumą)  100-150 | Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine (tausoj.) 100/4-150 /6 Ruginė duona 30-35  Kalakutienos guliašas (tausojantis) 50/30-75/45  Virti grikiai (augalinis) (tausojantis) 50-60  Morkų salotos su česnakais 40-50  Ridikėliai 20-20 Vanduo su mėta 150-200 | Virti varškėčiai (tausojantis) 120-150  Vanilinis padažas 30- 40  Pienas (pasterizuotas ) 100-150 |
| **TREČIADIENIS** | Kvietinių kruopų košė 150-200  Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru  25/5/20-25/7/25  Arbatžolių arbata (nesaldi)150-200  Uogos (pagal sezoniškumą) 25-30 | Vaisiai  (pagal sezoniškumą)  200-200 | Barščiai su pupelėmis ir grietine (tausojantis)  100-150 Ruginė duona 30-35  Vištienos kukulis (tausojantis) 50-70  Troškinti ryžiaisu ciberžole (tausoj.)(augal.) 50-60  Kopūstų salotos su pomidorais (su porais) 40-50  Švž. daržovių rinkinukas(agurkų ir paprikų) 40-40  Vanduo su citrina 150-200 | Bulvių, morkų, žirnių troškinys  (tausojantis) (augalinis) 120-140  Kefyras 150-200 |
| **KETVIRTADIENIS** | Kukurūzų kruopų košė 150-200  Uogos (pagal sezoniškumą) 25-30 Arbatžolių arbata (nesaldi) 150-200  Ruginė 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) 100-150  Ruginė duona 20-35 Keptas (konvekcinėje)  maltas plačiakaktis (tausojantis) 50-75  Bulvių košė (tausojantis) ( augalinis) 50-60 Cukinijų salotos 40-50 Rauginti agurkai 20-30  Sultys (daržovių)100-150 | Varškės apkepas 120-150  (tausojantis)  Jogurtas nesaldintas(natūralus) 30-40  Razinos (tamsios) 20-25  Arbatžolių arbata 150-200  (nesaldinta) |
| **PENKTADIENIS** | Manų košė su cinamonu 150-200  Uogos (pagal sezoniškumą) 25-30  Šviesi duona (viso grūdo)  su sviestu 25/5-35/8  Šviežias agurkas 30-40  L-Kakava su pienu 150  D-arbatžolių arbata(nesaldinta) 200 | Vaisiai  (pagal sezoniškumą)  100-120 | Kopūstų sriuba su bulvėmis 100-150  (aug., tausoj.) Ruginė duona (viso grūdo) 20-30  Bulvių plokštainis su paukštiena (kalakutų mėsa),  natūralus jogurtas 100 (75/25)/15  150 (112,5/37)/20 Šviežias agurkas 40-40  Morkų lazdelės (morkytės) 30-40  Vanduo su apelsinu 150-200 | Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis) 100-120  Jogurtas nesaldintas(natūralus) 15-20  Uogų padažas 30-40  Nesaldinta 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