

**MAŽEIKIŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „ŽILVITIS“  
15 DIENŲ VALGIARAŠTIS  
PIRMA SAVAITĖ**

<b>Pirmadienis</b>	<b>Antradienis</b>	<b>Trečiadienis</b>	<b>Ketvirtadienis</b>	<b>Penktadienis</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>
Tiršta perlinių kruopų košė su jogurtinės grietinės padažu. Tarkuotos morkos su obuoliais, citrinos sultimis. Arbata su pienu.	Blyneliai su bananais. Vaisinė arbata.	Penkių javų tiršta kruopų košė su jogurtinės grietinės padažu. Sumuštinis su sūriu. Arbatžolių arbata.	Virti kiaušiniai, virtų burokėlių salotos su žirneliais, konservuotais agurkais. Sumuštinis su tepamu lydytu sūriu. Kmyną arbata.	Manų košė su cinamonu ir cukrumi. Duona užtepta varške su žalumynais. Arbata.
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
Pomidorinė sriuba su ryžiais, duona. Kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais, ryžiai. Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi, pomidorai. Citrinų gėrimas.	Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis, duona. Plovas, marinuoti agurkai. Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su alyvuogių aliejumi. Vanduo.	Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis, duona. Kepta riebi ( laiša, skumbė, šamas) žuvis su žolelėmis, bulvių košė. Burokėlių salotos su salotų užpilu. Citrinų gėrimas.	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba, duona. Grikių ir kiaulienos troškiny. Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu. Šaldytų uogų kompotas.	Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis, duona. Virtų bulvių cepelinai su mėsa, su jogurtinės grietinės padažu. Vanduo su mėtų lapeliu.
<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>
Vaisiai Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82 proc. ir pomidoru.	Vaisiai. Pink-Nik sūrio lazdelės.	Vaisiai. Duona su užtepta varške (su žalumynais).	Vaisiai Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais.	Vaisiai. Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82 proc. ir pomidoru.
<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
Kalakutienos-daržovių troškiny, virtų burokėlių salotos su citrina ir aliejumi. Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais. Vaisinė arbata.	Bulviniai piršteliai su varške su jogurtinės grietinės padažu. Kmyną arbata. Varškė su vaisiais.	Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais. Kepti orkaitėje vaisiai. Arbata.	Virtinukai su varške, jogurtinės grietinės padažas. Džiovintos spanguolės. Arbata.	Biri grikių košė su morkomis ir svogūnais, jogurtinės grietinės padažas. Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai)

## ANTRA SAVAITĖ

<b>Pirmadienis</b>	<b>Antradienis</b>	<b>Trečiadienis</b>	<b>Ketvirtadienis</b>	<b>Penktadienis</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>
Ryžių kruopų košė, jogurtinis padažas su žalumynais. Traškios morkytės. Arbata.	Lietiniai blynėliai su dešrele, jogurtinės grietinės padažas. Arbatžolių arbata.	Omletas su sūriu, duona. Pieniškos dešrelės su pomidorų padažu, pomidorai. Kmyną arbata.	Avižinių dribsnių košė su bananais. Arbata su pienu. Vaisiai.	Miežinių kruopų košė, jogurtinės grietinės padažas. Kakava su pienu. Džiovintos spanguolės.
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais, duona. Mėsos kukuliai su pomidorų padažu, pilno grūdo makaronai. Burokėlių salotos su salotų užpilu, pomidorai, agurkai. Kompotas.	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba, duona. Kiaulienos kepsnys, biri grikių košė. Konservuotų žirnelių, šviežių agurkų salotos su jogurtine grietine. Vanduo su apelsino griežinėliu. Vaisiai.	Raugintų kopūstų sriuba, duona. Kepti maltos žuvies kotletai, pilno grūdo makaronai. Troškintos morkos su žirneliais, kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi Šaldytų uogų kompotas. Vaisiai.	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis, duona. Kiaulienos ir daržovių (bulvė, morka) troškinys. Kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi. Vaisiai. Citrinų gėrimas.	Tiršta žirnių sriuba su morkomis ir bulvėmis, duona. Karališki balandėliai, virtos bulvės. Šviežių pomidorų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi. Virtų burokėlių salotos su citrina, aliejumi. Vanduo. Pink-Nik sūrio lazdelės.
<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>
Vaisiai. Sumuštinis su virta dešra ir agurku.	Varškė su vaisiais. Džiovintos spanguolės.	Vaisiai. Duona užtepta varške su žalumynais.	Sumuštinis su tepamu lydytu sūriu.	Vaisiai. Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82 proc. ir pomidoru.
<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
Virti varškėčiai su jogurtine grietine. Duona užtepta varške su žalumynais. Arbata.	Pieniška miltinių kukulaičių sriuba. Sumuštinis su tepamu lydytu sūriu. Vaisinė arbata.	Sklindžiai su obuoliais, uogiene. Arbata.	Virtinukai su paukštiena, jogurtinė grietinė. Tarkuotos morkos su obuoliais, citrinos sultimis. Arbata.	Varškės ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu. Vaisinė arbata.

## TREČIA SAVAITĖ

<b>Pirmadienis</b>	<b>Antradienis</b>	<b>Trečiadienis</b>	<b>Ketvirtadienis</b>	<b>Penktadienis</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>
Omletas su priedais. Sumuštinis su virta dešra ir agurku. Pomidorų salotos su jogurtine grietine. Arbatžolių arbata.	Senelių kruopų košė, jogurtinis padažas su žalumynais. Kmyną arbata. Vaisiai.	Užkepti sumuštiniai. Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais. Arbata.	Tiršta grikių kruopų košė, jogurtinės grietinės padažas. Kefyras.	Virti varškėčiai. Uogienė. Arbata.
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
Burokėlių sriuba, duona. Mėsos ir ryžių kukuliai, pilno grūdo makaronai. Troškinti kopūstai, pomidorai. Vanduo su mėsos lapeliu. Vaisiai.	Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, duona. Plovas. Agurkai, pomidorai. Vanduo su apelsino griežinėliu.	Sriuba su vištienos gabaliukais ir žaliaisiais žirneliais, duona. Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena. Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu. Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi. Šaldytų uogų kompotas. Vaisiai.	Špinatų sriuba, duona. Troškinta jautiena su morkomis ir porais, biri grikių košė. Morkų, kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi. Vanduo su mėsos lapeliu. Vaisiai.	Pertrinta daržovių sriuba, duona. Vištienos maltinis, virti ryžiai. Agurkų salotos su natūraliu jogurtu, arba jogurtine grietine. Virtų burokėlių salotos su citrina, aliejumi. Citrinų gėrimas.
<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>
Sumuštinis su sūriu.	Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais. Varškė su vaisiais.	Traškios morkytės. Duona užtepta varške su žalumynais.	Sumuštinis su tepamu lydytu sūriu.	Vaisiai. Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82 proc. ir pomidoru
<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
Bulviniai piršteliai su varške, jogurtinės grietinės padažas. Vaisiai. Arbata.	Varškės kukulaičiai, jogurtinės grietinės padažas. Džiovintos spanguolės. Arbata.	Blynėliai su varške, uogienė. Kepti orkaitėje vaisiai. Arbata.	Makaronai (viso grūdo) su sūriu. Pieniškos dešrelės su pomidorų padažu. Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai).	Kruopų apkepas su varške, jogurtinės grietinės padažas Kmyną arbata.

Esant atitinkamomis sąlygomis dietistė pasilieka teisę koreguoti valgiaraštį.