

15 dienų perspektyvinis valgiaraštis Jurbarko Vytauto Didžiojo pagrindinės mokyklos Smalininkų skyriaus

1 -3 ir 4 – 6 metų amžiaus vaikams

**1 SAVAITĖ**

*Pietūs – 12 val., Vakarienė – 16 val.*

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<p><b>PIETŪS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Barščiai su pupelėmis ir grietine 30% (tausojantis);</li> <li>✓ Viso grūdo ruginė duona;</li> <li>✓ Vištienos kukulis (tausojantis);</li> <li>✓ Virti ryžiai (augalinis, tausojantis);</li> <li>✓ Morkų, kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis);</li> <li>✓ Vanduo su citrina</li> </ul>	<p><b>PIETŪS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis);</li> <li>✓ Viso grūdo ruginė duona;</li> <li>✓ Maltos jautienos troškiny su ryžiais (tausojantis);</li> <li>✓ Burokėlių salotos (augalinis);</li> <li>✓ Šviežias agurkas;</li> <li>✓ Vanduo su citrina;</li> <li>✓ Pienas</li> </ul>	<p><b>PIETŪS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis);</li> <li>✓ V/b cepelinai su mėsa;</li> <li>✓ Grietinė 30%;</li> <li>✓ Morkų lazdelės;</li> <li>✓ Vanduo su citrina;</li> <li>✓ Pienas 2,5%</li> </ul>	<p><b>PIETŪS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trinta daržovių sriuba (tausojantis);</li> <li>✓ Viso grūdo ruginė duona;</li> <li>✓ Vištienos krūtinėlė troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojantis);</li> <li>✓ Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)</li> <li>✓ Daržovių rinkinukas;</li> <li>✓ Vanduo su citrina</li> </ul>	<p><b>PIETŪS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pomidorų sriuba su bulvėmis ir cukinija (augalinis, tausojantis);</li> <li>✓ Viso grūdo ruginė duona;</li> <li>✓ Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis);</li> <li>✓ Virtos bulvės (augalinis, tausojantis);</li> <li>✓ Marinuoti agurkai;</li> <li>✓ Vanduo su citrina;</li> <li>✓ Sezoniniai vaisiai</li> </ul>
<p><b>VAKARIENĖ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Virti varškėčiai (tausojantis);</li> <li>✓ Uogų padažas;</li> <li>✓ Nesaldinta arbata</li> </ul>	<p><b>VAKARIENĖ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis);</li> <li>✓ Uogų padažas;</li> <li>✓ Arbata su medumi</li> </ul>	<p><b>VAKARIENĖ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis);</li> <li>✓ Batonas su lydytu tepamu sūreliu;</li> <li>✓ Sezoniniai vaisiai</li> </ul>	<p><b>VAKARIENĖ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Varškės apkepas (tausojantis);</li> <li>✓ Uogų padažas;</li> <li>✓ Arbata su medumi</li> </ul>	<p><b>VAKARIENĖ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Skryliai (tausojantis);</li> <li>✓ Grietinė 30%;</li> <li>✓ Nesaldinta arbata;</li> <li>✓ Sezoniniai vaisiai</li> </ul>

## 2 SAVAITĖ

*Pietūs - 12 val., Vakarienė - 16 val.*

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p><b>PIETŪS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pertrinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis);</li> <li>✓ Viso grūdo ruginė duona;</li> <li>✓ Keptas vištienos maltinukas (tausojantis);</li> <li>✓ Troškinti ryžiai su ciberžole (augalinis, tausojantis);</li> <li>✓ Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis);</li> <li>✓ Vanduo su citrina</li> </ul>	<p><b>PIETŪS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis);</li> <li>✓ Viso grūdo ruginė duona;</li> <li>✓ Kiaulienos guliašas (tausojantis);</li> <li>✓ Virti makaronai (tausojantis);</li> <li>✓ Burokėlių salotos;</li> <li>✓ Marinuoti agurkai;</li> <li>✓ Vanduo su citrina</li> </ul>	<p><b>PIETŪS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis);</li> <li>✓ Viso grūdo ruginė duona;</li> <li>✓ Keptas kiaulienos maltinukas (tausojantis);</li> <li>✓ Bulvių košė (tausojantis);</li> <li>✓ Daržovių rinkinukas;</li> <li>✓ Vanduo su citrina</li> </ul>	<p><b>PIETŪS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis);</li> <li>✓ Viso grūdo ruginė duona;</li> <li>✓ Jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis);</li> <li>✓ Virti griikiai (augalinis, tausojantis)</li> <li>✓ Burokėlių salotos su žirneliais (augalinis);</li> <li>✓ Vanduo su citrina</li> </ul>	<p><b>PIETŪS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis);</li> <li>✓ Viso grūdo ruginė duona;</li> <li>✓ Ryžių – kiaulienos plovos (tausojantis);</li> <li>✓ Rauginti agurkai;</li> <li>✓ Vanduo su citrina;</li> <li>✓ Pienas 2,5%</li> </ul>
<p><b>VAKARIENĖ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Varškė 9% su bananais;</li> <li>✓ Traputis;</li> <li>✓ Arbata su medumi;</li> <li>✓ Sezoniniai vaisiai</li> </ul>	<p><b>VAKARIENĖ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojantis);</li> <li>✓ Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%;</li> <li>✓ Sezoniniai vaisiai</li> </ul>	<p><b>VAKARIENĖ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Omletas (tausojantis);</li> <li>✓ Viso grūdo ruginė duona;</li> <li>✓ Pomidorai;</li> <li>✓ Nesaldinta arbata;</li> <li>✓ Sezoniniai vaisiai;</li> <li>✓ Pienas 2,5%</li> </ul>	<p><b>VAKARIENĖ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Virtinukai su varške 9% (tausojantis);</li> <li>✓ Uogų padažas;</li> <li>✓ Arbata su medumi</li> </ul>	<p><b>VAKARIENĖ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mieliniai blynai;</li> <li>✓ Uogų padažas;</li> <li>✓ Arbata su medumi</li> </ul>

## 3 SAVAITĖ

*Pietūs - 12 val., Vakarienė - 16 val.*

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p><b>PIETŪS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis);</li> <li>✓ Viso grūdo ruginė duona;</li> <li>✓ Keptas kiaulienos maltinukas (tausojantis);</li> <li>✓ Bulvių košė (tausojantis);</li> <li>✓ Pekino kopūstų, agurkų, porų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis);</li> <li>✓ Vanduo su citrina;</li> <li>✓ Sezoningi vaisiai</li> </ul>	<p><b>PIETŪS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sriuba su kiaulienos gabaliukais ir brokoliais (arba žiediniais kopūstais) (tausojantis);</li> <li>✓ Viso grūdo ruginė duona;</li> <li>✓ Žuvies kepsnys;</li> <li>✓ Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas;</li> <li>✓ Virti griekiai (augalinis, tausojantis);</li> <li>✓ Burokėlių salotos (augalinis);</li> <li>✓ Vanduo su citrina</li> </ul>	<p><b>PIETŪS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Žirnių perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis);</li> <li>✓ Viso grūdo ruginė duona;</li> <li>✓ Mažylių balandėliai su kiaušiena (tausojantis);</li> <li>✓ Bulvių košė (tausojantis);</li> <li>✓ Morkų salotos su česnakais (augalinis);</li> <li>✓ Vanduo su citrina;</li> <li>✓ Pienas 2,5%</li> </ul>	<p><b>PIETŪS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Barščiai su bulvėmis ir grietine 30% (tausojantis);</li> <li>✓ Viso grūdo ruginė duona;</li> <li>✓ Keptas vištienos maltinukas (tausojantis);</li> <li>✓ Troškinti ryžiai su ciberžole (augalinis, tausojantis);</li> <li>✓ Marinuoti agurkai;</li> <li>✓ Pomidorai;</li> <li>✓ Vanduo su citrina</li> </ul>	<p><b>PIETŪS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pomidorų sriuba su bulvėmis ir cukinija (augalinis, tausojantis);</li> <li>✓ Viso grūdo ruginė duona;</li> <li>✓ Bulvių plokštainis su paukštiena (tausojantis);</li> <li>✓ Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas;</li> <li>✓ Marinuoti agurkai;</li> <li>✓ Vanduo su citrina</li> </ul>
<p><b>VAKARIENĖ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Skryliai (tausojantis);</li> <li>✓ Grietinė 30%;</li> <li>✓ Nesaldinta arbata</li> </ul>	<p><b>VAKARIENĖ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Varškės apkepas (tausojantis);</li> <li>✓ Uogų padažas;</li> <li>✓ Nesaldinta arbata;</li> <li>✓ Pienas 2,5%</li> </ul>	<p><b>VAKARIENĖ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sklindžiai su obuoliais ir bananais;</li> <li>✓ Natūralus jogurtas paskanintas uogiene;</li> <li>✓ Nesaldinta arbata</li> </ul>	<p><b>VAKARIENĖ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bulvių košė (tausojantis);</li> <li>✓ Kefyras 2,5%;</li> <li>✓ Sezoningi vaisiai</li> </ul>	<p><b>VAKARIENĖ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis);</li> <li>✓ Šviesi duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%;</li> <li>✓ Sezoningi vaisiai</li> </ul>