

VILNIAUS „AUŠROS“ MOKYKLA-DARŽELIS
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS I SAVAITĖ

	<i>PUSRYČIAI</i>	<i>PIETŪS</i>	<i>PAVAKARIAI</i>
PIRMADIENIS	Sorų kruopų košė . Plėšomos sūrio lazdelės Nesaldinta žolelių arbata. Vaisiai pagal sezoną.	Agurkinė sriuba. Pilno grūdo duona. Natūralus kalakutienos maltinis, bulvių košė. Burokėlių-obuolių salotos su alyvuogių aliejumi. Šviežios daržovės. Stalo vanduo.	Virti varškėčiai, trintos uogos. Pilno grūdo traputis. Nesaldinta arbatžolių arbata.
ANTRADIENIS	Virti makaronai su varške. Nesaldinta žolelių arbata. Vaisiai pagal sezoną.	Pupelių-cukinių sriuba. Ruginė duona. Troškinta jautiena su daržovėmis. Virti griekiai. Kopūstų-pomidorų-paprikų sal., šviežios daržovės. Stalo vanduo.	Orkaitėje keptos bulvės su sūriu. Burokėlių-ž. žirnelių sal su alyvuogių aliejumi. Kefyras.
TREČIADIENIS	Kuskuso kruopų košė . Pilno grūdo batonai su sviestu ir fermentiniu sūriu. Nesaldinta žolelių arbata. Vaisiai pagal sezoną.	Trinta špinatų sriuba . Pilno grūdo duona. Netikras zuikis(arba maltinukai), bulvių košė..Šviežių daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Spelta miltų sklindžiai su obuoliais. Natūralus jogurtas. Trintos uogos. Pienas.
KETVIRTADIENIS	Miežinių kruopų košė su sviestu. Ruginė duona su tepamu sūriu. Nesaldinta žolelių arbata. Vaisiai pagal sezoną.	Kopūstų(šviežių arba raugintų) sriuba. Pilno grūdo duona. Orkaitėje kepa žuvis(arba žuvies filė kotletai) , virti ryžiai. Agurkų sal. su krapais, šviežios daržovės. Stalo vanduo .	Varškės apkepas, natūralaus jogurto padažas. Nesaldinta arbatžolių arbata.
PENKTADIENIS	Omletas su sūriu. Ruginė duona su sviestu. Daržovės. Nesaldinta žolelių arbata . Vaisiai pagal sezoną.	Burokėlių sriuba. Pino grūdo duona. Kalakutienos šlaunelių mėsos-daržovių troškiny, virtos bulvės, šviežių daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Pieniška makaronų sriuba, pilno grūdo batonai su sviestu. Nesaldinta arbatžolių arbata. Vaisiai pagal sezoną.

AUŠROS MOKYKLA-DARŽELIS SAVAITĖS MENIU II SAVAITĖ

	<i>PUSRYČIAI</i>	<i>PIETŪS</i>	<i>PAVAKARIAI</i>
PIRMADIENIS	Penkių kruopų košė ,trintos uogos. Pilno grūdo duona su sviestu ir virtu kiaušiniu . Nesaldinta žolelių arbata. Vaisiai pagal sezoną.	Šviežių kopūstų sriuba su grietine, pilno grūdo duona. Kalakutienos-ryžių plovas,konservuoti agurkai,šviežios daržovės. Stalo vanduo.	Pilno grūdo makaronaisu maltos kiaušienos kumpio(arba jautienos kumpio) padažu,šviežios daržovės. Nesaldinta arbatžolių arbata.
ANTRADIENIS	Sorų kruopų košė,trintos uogos. Pilno grūdo batonai su sviestu ir fermentiniu sūriu. Nesaldinta vaisių arbata. Vaisiai.	Žalių žirnelių –daržovių sriuba,pilno grūdo duona.Garuose kepti jautienos kukuliai,virti ryžiai,morkų salotos su alyvuogių aliejumi,šviežios daržovės. Stalo vanduo.	Varšės –manų apkepas su trintų uogų ir natūralaus jogurto padažu. Nesaldinta arbatžolių arbata.
TREČIADIENIS	Ryžių kruopų košė ,trintos uogos. Pilno grūdo traputis. Nesaldinta žolelių arbata. Vaisiai.	Žiedinių kopūstų sriuba,pilno grūdo duona. Orkaitėje keptas ,spelta miltuose paniruotas vištienos maltinis,virtos bulvės,burokėlių-pupelių salotos su alyvuogių aliejumi,šviežios daržovės.Stalo vanduo.	Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais,natūralaus jogurto padažas.. Pienas.
KETVIRTADIENIS	Kukurūzų kruopų košė . Plėšomos sūrio lazdelės Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai.	Burokėlių sriuba su grietine pilno grūdo duona.Orkaitėje kepti žuvies filė paplotėliai, bulvių košė.Šviežių daržovių rinkinukas.Stalo vanduo .	Omletas su sūriu,pilno grūdo duona su sviestu,šviežios daržovės. Nesaldinta arbatžolių arbata.
PENKTADIES	Manų košė su cinamonu. Pilno grūdo duona su sviestu ir varškės sūriu. Nesaldinta arbatžolių arbata. Vaisiai.	Trinta daržovių sr.ruginė duona. Kiaulienos guliašas,makaronai. Pekino kopūstų-agurkų sal.,šviežių daržovių rinkinukas.Stalo vanduo .	Pieniška kvietinių kruopų sriuba Pilno grūdo duona su sviestu. Vaisiai.

VILNIAUS „AUŠROS“ MOKYKLA-DARŽELIS
SAVAITĖS MENIU III SAVAITĖ

	<i>PUSRYČIAI</i>	<i>PIETŪS</i>	<i>PAVAKARIAI</i>
PIRMADIENIS	Avižinių kruopų košė .Trintos uogos. Pienas. Vaisiai pagal sezoną.	Žirnių sriuba. Pilno grūdo duona. Bulvių plokštainis su vištiena. Jogurtinė grietinė. Šviežių daržovių rinkinukas. Stalo vanduo .	Pilno grūdo makaronai su sūriu. Natūralus jogurtas. Nesaldinta vaisinė arbata.
ANTRADIENIS	Miežinių kruopų košė su sviestu. Ruginė duona su sviestu. Nesaldinta vaisinė arbata. Vaisiai pagal sezoną.	Daržovių sriuba su makaronais. Piino grūdo duona. Troškintas jautienos-kiaulienos kukulis. Perlinės kruopos.Burokėlių-obuolių sal. Šviežios daržovės. Stalo vanduo .	Pilno grūdo kvietinių miltų lietiniai,trintos uogos. Nesaldinta arbatžolių arbata.
TREČIADIENIS	Kvietinių kruopų košė su sviestu. Ryžių traputis. Nesaldinta žolelių arbata. Vaisiai pagal sezoną.	Žiedinių kopūstų-cukinių sriuba . Pilno grūdo duona. Šutinta vištiena su žalumynais.Bulvių košė Šviežių daržovių rinkinukas. Vanduo stalo.	Orkaitėje kepti varškėčiai. Trintos uogos. Nesaldinta vaisinė arbata.
KETVIRTADIENI	Grikių kruopų košė. Pilno grūdo duona su tepamu sūreliu. Nesaldinta žolelių arbata. Vaisiai. Pagal sezoną.	Raugintų kopūstų sriuba. Pilno grūdo duona. Orkaitėje kepti žuvies filė kotletai.Virti ryžiai.Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi. Vanduo stalo.	Bulvių košė. Pienas. Plėšomos sūrio lazdelės.
PENKTADIENIS	Omletas.Pilno grūdo duona su sviestu šviežios daržovės. Nesaldinta vaisinė arbata . Vaisiai pagal sezoną.	Trinta moliūgų sriuba.Ruginė duona. Orkaitėje keptas kiaulienos-ryžių kukulis. Bulvių košė. Baltagūžių kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi.(arba raugintų)Daržovės šviežios. Vanduo stalo.	Avižinių dribsnių košė,trintos uogos. Pilno grūdo duona su sviestu ir agurku. Nesaldinta arbatžolių arbata.