

**VILNIAUS „AUŠROS“ MOKYKLOS-DARŽELIO  
15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

	I savaitė	II savaitė	III savaitė
<b>PIRMADIENIS</b>			
<b>PUSRYČIAI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ryžių košė su džiovintais vaisiais.</li> <li>Duona su sviestu ir kiaušiniu.</li> <li>Kakava su pienu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grikių košė.</li> <li>Ruginė duona su sviestu ir varškės sūriu.</li> <li>Arbatžolių arbata.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kvietinių kruopų košė su sviestu.</li> <li>Viso grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu.</li> <li>Čiobrelių arbata.</li> </ul>
<b>PRIEŠPIEČIAI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės.</li> </ul>
<b>PIETŪS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Daržovių-pupelių sriuba.</li> <li>Viso grūdo duona.</li> <li>Troškintas vištienos maltinis;</li> <li>grikliai;</li> <li>šviežių kopūstų-žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi.</li> <li>Obuolių-aronijos sulčių gėrimas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agurkinė sriuba.</li> <li>Duona su daigintais grūdais.</li> <li>Troškintas jautienos kukulis;</li> <li>bulvių košė;</li> <li>burokėlių-pupelių salotos su alyvuogių aliejumi.</li> <li>Šviežių obuolių kompotas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Šviežių kopūstų sriuba.</li> <li>Ruginė duona.</li> <li>Mėsos-ryžių kukuliai;</li> <li>virtos bulvės;</li> <li>šviežių agurkų-pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi.</li> <li>Šviežių obuolių kompotas.</li> </ul>
<b>VAKARIENĖ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mieliniai blynai su uogiene.</li> <li>Arbatžolių arbata.</li> <li>Vaisiai pagal sezoną.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pieniška kvietinių kruopų sriuba.</li> <li>Duona su sviestu ir kalakutienos dešra.</li> <li>Vaisiai pagal sezoną.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Varškės virtinukai su padažu.</li> <li>Natūralus jogurtas.</li> <li>Arbatžolių arbata.</li> <li>Vaisiai pagal sezoną.</li> </ul>

	I savaitė	II savaitė	III savaitė
<b>ANTRADIENIS</b>			
<b>PUSRYČIAI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manų košė su cinamonu.</li> <li>• Batonai su sviestu ir virtu kumpiu.</li> <li>• Čiobrelių arbata.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Virtas kiaušinis;</li> <li>• žirneliai su grietine.</li> <li>• Ruginė duona su sviestu ir kalakutienos dešra.</li> <li>• Kakava su pienu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sorų kruopų košė.</li> <li>• Batonai su sviestu ir virtu kumpiu.</li> <li>• Arbatžolių arbata.</li> </ul>
<b>PRIEŠPIEČIAI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės.</li> <li>• PARAMA- pienas[jogurtas]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės.</li> <li>• PARAMA-pienas [jogurtas]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARAMA-vaisiai.</li> </ul>
<b>PIETŪS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Daržovių-ž. žirnelių sriuba.</li> <li>• Duona su daigintais grūdais.</li> <li>• Troškintas šnicelis;</li> <li>• Kieto grūdo makaronai;</li> <li>• Švieži pomidorai.</li> <li>• Šviežių obuolių kompotas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Burokėlių sriuba.</li> <li>• Viso grūdo duona.</li> <li>• Mėsos-ryžių troškinys;</li> <li>• Agurkai pagal sezoną.</li> <li>• Šviežių citrinų gėrimas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Daržovių-žirnių sriuba.</li> <li>• Viso grūdo duona.</li> <li>• Kiaulienos maltinukai;</li> <li>• Perlinės kruopos;</li> <li>• Pekino kopūstų-šviežių pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi.</li> <li>• Džiovintų vaisių kompotas.</li> </ul>
<b>VAKARIENĖ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omletas;</li> <li>• Viso grūdo duona;</li> <li>• Švieži agurkai.</li> <li>• Kakava su pienu.</li> <li>• Vaisiai pagal sezoną.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varškės virtinukai su padažu.</li> <li>• Arbatžolių arbata.</li> <li>• Vaisiai pagal sezoną.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Šviežių daržovių troškinys su kalakutiena;</li> <li>• Ruginė duona.</li> <li>• Kmynų arbata.</li> <li>• Vaisiai pagal sezoną.</li> </ul>

	I savaitė	II savaitė	III savaitė
<b>TREČIADIENIS</b>			
<b>PUSRYČIAI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miežinių kruopų košė.</li> <li>• Penkių grūdų trapučiai su tepamu sūriu.</li> <li>• Kmyną arbata.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perlinių kruopų košė su sviesto-grietinės padažu.</li> <li>• Pienas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kukurūzų kruopų košė.</li> <li>• Trijų grūdų trapučiai su tepamu sūriu.</li> <li>• Čiobrelių arbata.</li> </ul>
<b>PRIEŠPIEČIAI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sezoniniai vaisiai ,uogos ,daržovės.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės.</li> </ul>
<b>PIETŪS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ukrainietiškai barščiai.</li> <li>• Ruginė duona.</li> <li>• Mėsos voleliai su daržovių įdaru;</li> <li>• Virtos bulvės;</li> <li>• Pekino kopūstų-šviežių pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi.</li> <li>• Džiovintų vaisių kompotas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Šviežių daržovių - kalafijorų sriuba.</li> <li>• Duona su daigintais grūdais.</li> <li>• Jautienos guliašas;</li> <li>• Kieto grūdo makaronai;</li> <li>• Švieži pomidorai.</li> <li>• obuolių-juodųjų serbentų sulčių gėrimas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Daržovių –lęšių sriuba.</li> <li>• Viso grūdo duona.</li> <li>• Troškintas jautienos kukulis;</li> <li>• Ryžiai;</li> <li>• Burokėlių salotos su saulėgrąžų aliejumi.</li> <li>• obuolių-juodųjų serbentų sulčių gėrimas.</li> </ul>
<b>VAKARIENĖ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Šviežių daržovių troškiny su kalakutiena.</li> <li>• Viso grūdo duona.</li> <li>• Arbatžolių arbata.</li> <li>• Vaisiai pagal sezoną.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lietiniai su šviežių uogų padažu (pagal sezoną uogos šviežios arba šaldytos).</li> <li>• Natūralus jogurtas.</li> <li>• Arbatžolių arbata.</li> <li>• Vaisiai pagal sezoną.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bulvių košė su dešra.</li> <li>• Kefyras.</li> <li>• Keksiukai.</li> <li>• Vaisiai pagal sezoną.</li> </ul>

	I savaitė	II savaitė	III savaitė
<b>KETVIRTADIENIS</b>			
<b>PUSRYČIAI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kvietinių kruopų košė.</li> <li>• Viso grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu.</li> <li>• Arbata su citrina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sorų kruopų košė.</li> <li>• Batonai su tepamu sūriu.</li> <li>• Kmyną arbata.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penkių grūdų kruopų košė.</li> <li>• Sūrio lazdelės.</li> <li>• Arbatžolių arbata.</li> </ul>
<b>PRIEŠPIEČIAI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARAMA-vaisiai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARAMA-vaisiai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARAMA-vaisiai.</li> </ul>
<b>PIETŪS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieniška makaronų sriuba.</li> <li>• Kvietinė duona.</li> <li>• Jūros lydekos (ar menkės/lašišos) - morkų maltinukai.</li> <li>• Ryžiai.</li> <li>• Burokėlių salotos su saulėgražų aliejumi.</li> <li>• obuolių - juodųjų serbentų gėrimas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Daržovių-lęšių sriuba.</li> <li>• Viso grūdo duona.</li> <li>• Jūros lydekos (ar menkės/lašišos šnicelis);</li> <li>• Ryžiai;</li> <li>• Burokėlių - ž. žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi.</li> <li>• obuolių - aronijos sulčių gėrimas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vištienos sultinys su makaronais.</li> <li>• Duona su daigintais grūdais.</li> <li>• Vištienos-daržovių troškinys;</li> <li>• Bulvės;</li> <li>• Šviežių pomidorų - agurkų salotos su alyvuogių aliejumi.</li> <li>• Džiovintų vaisių kompotas.</li> </ul>
<b>VAKARIENĖ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varškės sklandžiai su uogienės padažu.</li> <li>• Arbatžolių arbata.</li> <li>• Vaisiai pagal sezoną.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varškės pudingas su šviežių uogų padažu (pagal sezoną uogos šviežios arba šaldytos).</li> <li>• Arbatžolių arbata.</li> <li>• Vaisiai pagal sezoną.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mieliniai blynai su uogiene.</li> <li>• Natūralus jogurtas.</li> <li>• Čiobrelių arbata.</li> <li>• Vaisiai pagal sezoną.</li> </ul>

	I savaitė	II savaitė	III savaitė
<b>PENKTADIENIS</b>			
<b>PUSRYČIAI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avižinių dribsnių košė.</li> <li>• Grūdėta varškė.</li> <li>• Čiobrelių arbata.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omletas.</li> <li>• Batonai su sviestu, švieži pomidorai.</li> <li>• Kakava su pienu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manų košė su cinamonu.</li> <li>• Batonai su fermentiniu sūriu.</li> <li>• Arbatžolių arbata.</li> </ul>
<b>PRIEŠPIEČIAI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės</li> </ul>
<b>PIETŪS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raugintų kopūstų sriuba.</li> <li>• Viso grūdo duona.</li> <li>• Virtų bulvių cepelinai su mėsa.</li> <li>• Šviežių obuolių-kriaušių kompotas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Špinatų (arba rūgštynių) sriuba.</li> <li>• Viso grūdo duona.</li> <li>• Kalakutienos maltinukai.</li> <li>• Grikiai.</li> <li>• Švieži agurkai.</li> <li>• Šaldytų uogu kompotas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryžių pomidorinė sriuba.</li> <li>• Viso grūdo duona.</li> <li>• Daržovių-mėsos troškinys.</li> <li>• Švieži pomidorai.</li> <li>• Obuolių sulčių gėrimas.</li> </ul>
<b>VAKARIENĖ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varškės-manų apkepas su padažu.</li> <li>• Arbatžolių arbata.</li> <li>• Vaisiai pagal sezoną.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kieto grūdo makaronai su varške.</li> <li>• Trijų grūdų trapučiai.</li> <li>• Arbatžolių arbata.</li> <li>• Vaisiai pagal sezoną.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieniška makaronų sriuba.</li> <li>• Ruginė duona su sviestu ir kalakutienos dešra.</li> <li>• Vaisiai pagal sezoną.</li> </ul>