

VILNIAUS „AUŠROS“ MOKYKLA-DARŽELIS
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS I SAVAITĖ

3-6 M. IR 7-10 M. UGDYTINIAMS

	<i>PUSRYČIAI</i>	<i>PIETŪS</i>	<i>PAVAKARIAI</i>
PIRMADIENIS	Sorų kruopų košė su sviestu. Plėšomos sūrio lazdelės. Nesaldinta čiobrelių arbata. Vaisiai pagal sezoną.	Agurkinė sriuba. Pilno grūdo duona. Natūralus kalakutienos maltinis Bulvių košė. Burokėlių- obuolių salotos su alyvuogių aliejumi. Šviežios daržovės. Vanduo su šviežių vaisių griežinėliu.	Virti varškėčiai, trintos uogos. Ryžių traputis. Nesaldinta arbatžolių arbata.
ANTRADIENIS	Virti makaronai su varške. Nesaldinta kmynų arbata. Vaisiai pagal sezoną.	Pupelių-cukinių sriuba. Ruginė duona. Troškinta jautiena su daržovėmis. Virti grikiai. Kopūstų-pomidorų-paprikų salotos su alyvuogių aliejumi. Šviežios daržovės. Vanduo su šviežių vaisių griežinėliu.	Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu. Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi. Kefyras.
TREČIADIENIS	Kuskuso kruopų košė. Pilno grūdo batonai su sviestu ir fermentiniu sūriu. Nesaldinta melisų arbata Vaisiai pagal sezoną.	Trinta špinatų sriuba. Pilno grūdo duona. Netikras zuikis. Bulvių košė. Šviežių daržovių rinkinukas. Vanduo su šviežių vaisių griežinėliu.	Spelta miltų sklindžiai su obuoliais. Natūralus jogurtas, trintos uogos. Pienas.
KETVIRTADIENIS	Miežinių kruopų košė su sviestu. Ruginė duona su tepamu sūriu Nesaldinta ramunėlių arbata. Vaisiai pagal sezoną.	Raugintų kopūstų sriuba. Pilno grūdo duona. Orkaitėje kepta žuvies filė, virti ryžiai. Agurkų salotos su krapais. Šviežios daržovės. Vanduo su šviežių vaisių griežinėliu.	Pieniška makaronų sriuba. Duona su virta vištienos filė ir agurku. Nesaldinta arbatžolių arbata.
PENKTADIENIS	Omletas su fermentiniu sūriu. Šviežios, daržovės. Pilno grūdo duona su sviestu. Nesaldinta kmynų arbata. Vaisiai pagal sezoną.	Burokėlių sriuba. Ruginė duona. Kiaulienos ir daržovių troškiny. Virtos perlinės kruopos. Šviežių daržovių rinkinukas. Vanduo su šviežių vaisių griežinėliu.	Varškės-kukurūzų kruopų apkepas, natūralus jogurtas Nesaldinta arbatžolių arbata. Vaisiai pagal sezoną.

