

VILNIAUS „AUŠROS“ MOKYKLA-DARŽELIS
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS II SAVAITĖ
3-6 M. IR 7-10 M. UGDYTIMINIAMS

	<i>PUSRYČIAI</i>	<i>PIETŪS</i>	<i>PAVAKARIAI</i>
PIRMADIENIS	Penkių grūdų dribsnių košė, trintos uogos. Pino grūdo duona su virtu kiaušiniu ir šviežiu pomidoru. Nesaldinta čiobrelių arbata. Vaisiai pagal sezoną.	Šviežių kopūstų sriuba su grietine, pilno grūdo duona. Ryžių-kalakutienos plovos, konservuoti agurkai, šviežia paprika. Vanduo su šviežių vaisių griežinėliu.	Pilno grūdo virti makaronai su jautienos padažu, švieži pomidorai. Nesaldinta arbatžolių arbata.
ANTRADIENIS	Sorų kruopų košė, trintos uogos, pilno grūdo batonai su sviestu ir fermentiniu sūriu. Nesaldinta ramunėlių arbata. Vaisiai pagal sezoną.	Žalių žirnelių -daržovių sriuba, pilno grūdo duona. Garuose kepti jautienos kukuliai, virti ryžiai, morkų salotos su alyvuogių aliejumi, švieži agurkai. Vanduo su šviežių vaisių griežinėliu.	Varškės-manų apkepas, trintos uogos. Nesaldinta arbatžolių arbata.
TREČIADIENIS	Ryžių kruopų košė ,trintos uogos. Grikių traputis. Nesaldinta melisų arbata. Vaisiai pagal sezoną.	Žiedinių kopūstų sriuba, ruginė duona. Orkaitėje kepta kalakutienos filė su grietine, perlinis kuskusas, šviežios daržovės. Vanduo su šviežių vaisių griežinėliu.	Spelta miltų mieliniai blynai su bananais ir obuoliais, natūralus jogurtas. Pienas.
KETVIRTADIENIS	Kukurūzų kruopų košė su sviestu. Plėšomos sūrio lazdelės. Nesaldinta melisų arbata. Vaisiai pagal sezoną.	Burokėlių sriuba su grietine. Pilno grūdo duona. Žuvies paplotėliai, bulvių košė. Šviežių daržovių rinkinukas. Vanduo su šviežių vaisių griežinėliu.	Šviežių daržovių troškinys, pilno grūdo duona . Kefyras.
PENKTADIENIS	Manų košė, trintos uogos. Duona su sviestu ir varškės sūriu. Nesaldinta arbatžolių arbata . Vaisiai pagal sezoną.	Trinta daržovių sriuba, ruginė duona. Kiaulienos guliašas, kieto grūdo makaronai. Pekino kopūstų-agurkų salotos, šviežios daržovės. Vanduo su šviežių vaisių griežinėliu.	Varškės spygliukai, natūralus jogurtas. Nesaldinta čiobrelių arbata. Vaisiai pagal sezoną.