

VILNIAUS „AUŠROS“ MOKYKLA-DARŽELIS
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS III SAVAITĖ

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

	<i>PUSRYČIAI</i>	<i>PIETŪS</i>	<i>PAVAKARIAI</i>
PIRMADIENIS	Avižinių kruopų košė ,trintos uogos. Pienas. Vaisiai pagal sezoną.	Žirnių sriuba su grietine, pilno grūdo duona Bulvių plokštainis su vištiena, jogurtinė grietinė. Šviežių daržovių rinkinukas. Vanduo su šviežių vaisių griežinėliu.	Pilno grūdo makaronai su sūriu. Natūralus jogurtas. Nesaldinta kmynų arbata.
ANTRADIENIS	Miežinių kruopų košė su sviestu. Ruginė duona su sviestu. Nesaldinta čiobrelių arbata. Vaisiai pagal sezoną.	Daržovių sriuba, pilno grūdo duona. Troškintas jautienos-kiaulienos kukulis. Perlinės kruopos. Burokėlių-obuolių salotos su alyvuogių aliejumi, šviežios daržovės. Vanduo su šviežių vaisių griežinėliu.	Omletas su sūriu. Ruginė duona. Žali žirneliai, šviežios daržovės. Nesaldinta arbatžolių arbata.
TREČIADIENIS	Kvietinių kruopų košė su sviestu. Pilno grūdo traputis. Nesaldinta melisų arbata. Vaisiai pagal sezoną.	Žiedinių kopūstų-cukinių sriuba, pilno grūdo duona. Šutinta vištiena su žalumynais. Bulvių košė Šviežių daržovių rinkinukas. Vanduo su šviežių vaisių griežinėliu.	Orkaitėje kepti varškėčiai. Trintos uogos. Nesaldinta ramunėlių arbata.
KETVIRTADIENIS	Grikių kruopų košė su sviestu. Ruginė duona su tepamu sūriu. Nesaldinta kmynų arbata. Vaisiai pagal sezoną.	Raugintų kopūstų sriuba, pilno grūdo duona. Žuvies maltinukai, virti ryžiai, šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi. Vanduo su šviežių vaisių griežinėliu.	Bulvių košė, pienas. Plėšomos sūrio lazdelės.
PENKTADIENIS	Virtas kiaušinis, ruginė duona, žali žirneliai, šviežios daržovės. Nesaldinta ramunėlių arbata. Vaisiai pagal sezoną.	Trinta moliūgų sriuba, pilno grūdo duona. Orkaitėje keptas jautienos-kiaulienos kukulis, bulvių košė, kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi. Vanduo su šviežių vaisių gabalėliu.	Avižinių dribsnių košė su sviestu, trintos uogos. Ruginė duona su virta vištienos krūtinėle ir šviežiu agurku. Nesaldinta arbatžolių arbata. Vaisiai pagal sezoną.

