

4-7 METŲ VAIKŲ 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	Pieniška avižinių dribsnių košė (tausojantis)	Omletas su fermentiniu 45% sūriu (tausojantis)	Grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	Pieniška manų kruopų košė (tausojantis)
Sviestas 82%	Sviestas 82%	Batonas	Šalto spaudimo nerafinuotas aliejus	Sviestas 82%
Graikiškas jogurtas su bananais ir kakava	Grūdėta varškė 7%	Pomidorai	Plėšomos sūrio lazdelės 40%	Trintos uogos
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	Trintos uogos	Kmynų arba pankolių arbata be cukraus	Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	Vaisinė arbata be cukraus
	Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	Vaisiai		
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Burokėlių su kopūstais sriuba (Ukrainietiški barščiai) (tausojantis) (augalinis)	Šv.kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis) (ankštinis)	Daržovių sultinys su makaronais (tausojantis)(augalinis)	Pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis) (ankštinis)
Grietinė 30%	Grietinė 30% , duona	Duona	Vištienos filė maltinukas (tausojantis)	Žuvies pyragas (tausojantis)
Kiaulienos (mentės) guliašas (tausojantis)	Kepta vištienos filė (tausojantis)	Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kialienos kumpis) (tausojantis)	Kuskuso kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	Jogurtinis padažas su žalumynais
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Birūs plikyti ryžiai su ciberžole(tausojantis) (augalinis)	Grietinė 15%	Morkų salotos su saulėgrąžomis ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	Burokėlių salotos su avinžirniais ir linų sėmenimis (augalinis)
Šv. kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	Daržovių salotos (pekino kopūstai, agurkai, pomidorai, paprikos, porai) su šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	Morkų lazdelės, agurkai	Salotų lapai, paprika	Pomidorai, morkų lazdelės
Pomidorai, agurkai	Agurkai, kalioropės	Stalo vanduo, paskanintas vaisiais	Stalo vanduo, paskanintas vaisiais	Stalo vanduo, paskanintas vaisiais
Stalo vanduo, paskanintas vaisiais	Stalo vanduo, paskanintas vaisiais		Vaisiai	Vaisiai
Vaisiai	Vaisiai			
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Moliūgų blynai	Naminė pica (tausojantis)	Varškės 9% apkepas (tausojantis)	Kiaušinių ir bulvių apkepas (tausojantis)	Pieniška (pienas 2.5%) ryžių sriuba (tausojantis)
Grietinė 30%	Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	Sulčių padažas	Pomidorai	Duona su sviestu ir žalumynais
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus		100% sulčių gėrimas be pridėtinio cukraus	Kefyras 2.5% arba pienas 2.5%	Kmynų arba pankolių arbata be cukraus

Tausojantis patiekalas – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.