

4-7 METŲ VAIKŲ 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

2 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Pieniška miežinių kruopų košė (tausojantis)	Virtas kiaušinis (tausojantis)	Avižinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	Pieniška ryžių dribsnių košė (tausojantis)
Sviestas 82%	Traputis su avokado užtepėle (augalinis)	Migdolų drožlės	Sviestas 82%	Sviestas 82%
Plėšomos sūrio lazdelės 40%	Pomidorai	Džiovintos spanguolės	Trintos uogos	Trintos uogos
Kmynų arba pankolių arbata be cukraus	Vaisinė arbata be cukraus	Trinta varškė 9% su bananais	Pieniškas kokteilis su bananais ir braškėmis	Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus
	Vaisiai	Kmynų arba pankolių arbata be cukraus		
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) (ankštinis), duona	Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis), duona	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis)(tausojantis)	Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Lęšių sriuba su bolivine balanda (ankštinis)(augalinis)(tausojantis)
Grietinėlyje 35% troškinta triušiena su morkomis (tausojantis)	Virti spelta makaronai (augalinis)(tausojantis)	Naminis kiaušienos mentės kotletas (tausojantis)	Grietinė 30%	Jūrinių lydekų-lašišos filė kotletai (tausojantis)
Bulvių košė (tausojantis)	Maltos jautienos-kiaušienos-daržovių padažas (tausojantis)	Bulvių košė (tausojantis)	Plovas su kalakutiena (kalakutienos šlaunelių mėsa, plikyti ryžiai) (tausojantis)	Biri grikių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	Paprika, agurkai, morkų lazdelės	Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su bazilikų padažu(augalinis)	Šviežių kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, porais ir aliejaus užpilu (augalinis)	Burokėlių salotos su obuoliais ir špinatų lapeliais (augalinis)
Agurkai, salotų lapai	Stalo vanduo, paskanintas vaisiais	Pomidorai, konservuoti kukurūzai	Kalmarai, pomidorai	Agurkai
Stalo vanduo, paskanintas vaisiais		Stalo vanduo, paskanintas vaisiais	Stalo vanduo, paskanintas vaisiais	Stalo vanduo, paskanintas vaisiais
		Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)	Virti varškėčiai (tausojantis)	Mieliniai amerikietiški blynai	Lietiniai blynai su varške (tausojantis)	Pieniška(pienas 2,5%) makaronų sriuba (tausojantis)
Traputis	Saldus grietinės 30% padažas	Trintos uogos	Trintų uogų ir bananų užpilas	Naminis obuolių pyragas(tausojantis)
Pomidorai	Kmynų arba pankolių arbata be cukraus	Pienas 2,5%	Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus.				
Vaisiai				

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