

4-7 METŲ VAIKŲ 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Kuskuso kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	Kiaušinių košė (tausojantis)	3-jų grūdų dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)	Pusryčių košė (avižiniai dribsniai, manų kruopos) (tausojantis)	Kukurūzų dribsniai
Sviesto-grietinės padažas	Pomidoras	Varškės sūris 22%	Sviestas 82%	Pienas 2,5%
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	Batonas	Trintos uogos	Trintos uogos	Razinos
	Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	Kmynų arbata be cukraus	Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	Bananai
	Vaisiai			
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Barščių sriuba su pupelėmis, (tausojantis)(ankštinis)	Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis)	Špinatų sriuba su kiaušiniais(tausojantis)	Trinta žirnelių sriuba (augalinis) (tausojantis)(ankštinis)	Ryžių-pomidorų siuba (augalinis) (tausojantis), duona
Duona, grietinė 30%	Duona	Duona, grietinė 30%	Kukurūzų traputis	Kepta lašišos filė su žolelėmis (tausojantis)
Netikras zuikis (kiaulienos kumpis)(tausojantis)	Vištienos filė kinietiškaiai saldžiatūgščiame padaže su daržovėmis (tausojantis)	Troškinta jautiena 30% grietinės padaže (tausojantis)	Kepti vištienos kumpeliai (tausojantis)	Bolivinės balandos -grikių košė su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)
Bulvių košė (tausojantis)	Birūs plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Daržovių salotos (pekino kopūstai, agurkai, pomidorai,paprikos, porai su šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)
Raugintų kopūstų salotos su šalto spaudimo aliejumi (augalinis)	Morkų, obuolių ir salierų salotos su šalto spaudimo aliejumi (augalinis)	Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	Šviežių kopūstų,cukinių ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir šalto spaudimo aliejumi	Morkų lazdelės
Pomidorai	Agurkai, paprika	Agurkai, kalmaropės	Paprika	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
Kepti varškėčiai (tausojantis)	Varškės-bulvių piršteliai (tausojantis)	Sklindžiai	Makaronai su sūriu (tausojantis)	Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)
Trintos šaldytos uogos	Grietinės 30% -graikiško jogurto padažas	braškių-bananų užpilas	Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	Tarkuotas fermentinis sūris 45%
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	Kefyras 2,5%	Pienas 2,5%		Migdolų drožlės
Vaisiai				Kviečių traputis

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