



Kauno r. Ilgakiemio mokykla-darželis

Parengė dietistė Vilma Vaičiukynienė

1 savaitė – Pirmadienis

1 savaitė – Antradienis

1 savaitė – Trečiadienis

1 savaitė – Ketvirtadienis

1 savaitė – Penktadienis



PUSRYČIAI
Ryžių košė su sviestu
Sumuštinis su fermentiniu sūriu
Nesaldinta arbatžolių arbata
Pienas
Sezoniniai vaisiai , uogos
PIETŪS
Šviežių kopūstų sriuba su kiaulienos gabaliukais
Duona
Varškės apkepas
Uogienė
Vanduo su citrusiniais vaisiais
VAKARIENĖ
Konvekciniėje krosnyje keptos bulvių skiltelės
Morkų šiaudeliai
Kalafiorai
Kmynų arbata

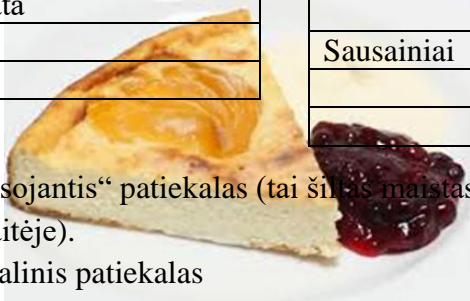
PUSRYČIAI
Manų košė su sviestu ir cinamonu
Nesaldinta arbatžolių arbata
Sezoniniai vaisiai
PIETŪS
Žirnių sriuba su kiaulienos gabaliukais
Duona
Kiaulienos guliašas
Virti ryžiai
Burokėlių salotos
Pekino kopūstų ir agurkų salotos su al. aliejumi
Vanduo su citrina
Vaisiai
VAKARIENĖ
Pieniška makaronų sriuba
Sausainiai

PUSRYČIAI
Omletas su marinuotais agurkais
Sumuštinis su fermentiniu sūriu
Arbatžolių arbata
PIETŪS
Makaronų sriuba su kiaulienos gabaliukais
Duona
Keptas vištienos maltinukas
Virtos bulvės
Morkų- obuolių salotos
Vaisių salotos
Vanduo su citrusiniais vaisiais
VAKARIENĖ
Kuskuso kruopų košė su sviestu
Pienas
Sausainiai

PUSRYČIAI
Miežinių kruopų košė
Uogienė
Pienas
Sezoniniai vaisiai
PIETŪS
Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais
Duona
Bulvių plokštainis
Sviesto 82 proc. riebumo, grietinės 30 proc. riebumo smulkinto kiaulienos kumpio padažas
Vanduo su citrina
VAKARIENĖ
Virti makaronai
Dešros ir grietinės 30 proc. riebumo padažas
Morkų šiaudeliai
Arbatžolių arbata

PUSRYČIAI
Tiršta grikių košė
Natūralus ekologiškas jogurtas
Kmynų arbata
PIETŪS
Barščiai su bulvėmis arba Šaltibarščiai su bulvėmis
Duona
Keptas žuvies (šamo) maltinis su varške
Baltas padažas
Virtos bulvės
Burokėlių salotos
Vanduo su citrusiniais vaisiais
Sausainiai
VAKARIENĖ
Virti varškėčiai
Grietinė 30 proc. riebumo
Arbatžolių arbata

 - „Tausojantis“ patiekalas (tai šis maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas orkaitėje).
 - augalinis patiekalas



2 savaitė - Pirmadienis

PUSRYČIAI
Avižinių kruopų košė
Sausainiai
Arbatžolių arbata
Sezoniniai vaisiai
PIETŪS
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis
Duona
Kalakutienos troškiny
Biri ryžių košė
Morkų – obuolių salotos
Agurkai
Vanduo su citrina
VAKARIENĖ
Sklindžiai
Saldus grietinės 30 proc. riebumo padažas
Nesaldinta arbatžolių arbata

2 savaitė - Antradienis

PUSRYČIAI
Makaronų košė su sviestu
Sausainiai
Kakava su pienu
Sezoniniai vaisiai
PIETŪS
Pupelių sriuba su kiaulienos gabaliukais
Duona
Jautienos ir kiaulienos maltinukas
Baltas padažas
Virtos bulvės
Šviežių kopūstų salotos
Pomidorai
Vanduo su citrina
VAKARIENĖ
Kepti varškėčiai
Grietinė 30 proc. riebumo
Kmynų arbata

2 savaitė - Trečiadienis

PUSRYČIAI
Omletas su virta daktariška dešra
Natūralus ekologiškas jogurtas
Kmynų arbata
PIETŪS
Perlinių kruopų sriuba
Duona
Jautienos befstrogenas
Virtos bulvės
Pekino kopūsto ir agurkų salotos su alyv. aliejumi
Vanduo su citrina
Sezoniniai vaisiai
VAKARIENĖ
Kuskuso kruopų košė su sviestu
Nesaldinta arbatžolių arbata

2 savaitė - Ketvirtadienis

PUSRYČIAI
Manų košė su sviestu ir cinamonu
Natūralus ekologiškas jogurtas
Kmynų arbata
PIETŪS
Agurkinė sriuba
Duona
Žemaičių blynai su kiauliena
Grietinė 30 proc. riebumo
Pomidorų salotos su grietine
Vanduo su citrina
Sezoniniai vaisiai
VAKARIENĖ
Virti makaronai
Baltas padažas
Nesaldinta arbatžolių arbata



2 savaitė - Penktadienis

PUSRYČIAI
Miežinių kruopų košė
Uogienė
Sausainiai
Nesaldinta arbatžolių arbata
Sezoniniai vaisiai
PIETŪS
Žirnių sriuba
Duona
Maltos žuvies (šamo) kukulaitis
Baltas padažas
Biri ryžių košė
Žalių žirnelių salotos su majonezu
Marinuoti agurkėliai
Vanduo su citrina
VAKARIENĖ
Virtos bulvės su varške
Kefyras
Pienas





3 savaitė - Pirmadienis

3 savaitė - Antradienis

3 savaitė - Trečiadienis



3 savaitė - Ketvirtadienis

3 savaitė - Penktadienis

PUSRYČIAI
Avižinių dribsnių košė su sviestu
Natūralus ekologiškas jogurtas
Kakava su pienu (nesaldinta)
PIETŪS
Trinta morkų sriuba
Skrebučiai
Pieniškos dešrelės
Pomidorų padažas
Virti makaronai
Pomidorai
Agurkai
Vanduo su citrina
Sezoniniai vaisiai
VAKARIENĖ
Konvecinėje krosnyje keptos bulvių skiltelės
Kefyras
Pienas

PUSRYČIAI
Grikių košė su sviestu
Sumuštinis su fermentiniu sūriu
Nesaldinta arbatžolių arbata
PIETŪS
Makaronų sriuba su kiaulienos gabaliukais
Duona
Kiaulienos guliašas su daržovėmis
Bulvių košė
Burokėlių salotos
Pekino kopūsto ir agurkų salotos su alyv. aliejumi
Vanduo su citrina
Sezoniniai vaisiai
VAKARIENĖ
Varškės apkepas su avižiniais dribsniais
Uogienė
Nesaldinta arbatžolių arbata

PUSRYČIAI
Omletas su sūriu
Duona
Kmynų arbata
Sezoniniai vaisiai
PIETŪS
Barščiai su pupelėmis arba šaltibarščiai su bulvėmis
Duona
Plovas su kalakutiena
Pomidorų salotos su alyv. aliejumi
Marinuoti agurkai
Vanduo su citrina
VAKARIENĖ
Sklindžiai
Vanilinis padažas
Arbatžolių arbata

PUSRYČIAI
Užkepti sumuštiniai su virta daktariška dešra
Natūralus ekologiškas jogurtas
Nesaldinta arbatžolių arbata
PIETŪS
Ryžių sriuba su vištienos gabaliukais
Duona
Vištienos kepsniukai
Bulvių košė
Kopūstų salotos su majonezu
Agurkai
Vanduo su citrina
Sezoniniai vaisiai
VAKARIENĖ
Mieliniai blynėliai
Uogienė
Kmynų arbata

PUSRYČIAI
Avižinių dribsnių košė
Uogienė
Sausainiai
Nesaldinta arbatžolių arbata
Sezoniniai vaisiai
PIETŪS
Raugintų arba šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis
Duona
Žuvies (lašišos) kepsniukas
Baltas padažas
Kuskuso kruopos
Pomidorų salotos su alyv. aliejumi
Agurkai
Vanduo su citrina
VAKARIENĖ
Virti varškėčiai
Grietinė 30 proc. riebumo
Morkų šiaudeliai
Kmynų arbata



**Bandome, ragaujame,
ieškome geriausio
varianto :)**