|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Šalčininkų r. Jašiūnų  lopšelis – darželis “Žilvitis” |  | MENIU |  | Tvirtinu: direktorė S. Bulavina |
| 1 Savaitė |  |  |  |  |
| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
| **Pusryčiai**  Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82% 100 /2.5 – 150 / 4  Viso grūdo duona su sviestu 82%, kiaušiniu 30 / 4 / 25 – 35 / 4 / 25  Nesaldinta žolelių (mėtų) arbata  150 – 200  Vaisiai 95  **Pietūs**  Žirnių sriuba 100 – 150  Grietinė 30% 5 – 10  Keptas kiaulienos maltinis 50 – 75  Kuskuso kruopų košė 50 - 80  Troškinti kopūstai 60  Švieži pomidorai 40  Viso grūdo duona 20 – 25  Vanduo 100 – 150  **Vakarienė**  Kepti pikantiški bulvinukai  140 – 180  Grietinė 30% 10  Pienas 150 - 200  Vaisiai 100 - 120 | **Pusryčiai**  Varškės ( varškė 9% ) spygliukai  75 – 100  Nesaldintas jogurtas 2,0 % - 10  Avižinių sausainis arba traputis 15  Ramunėlių arbata (nesald.) 150 - 200  Vaisiai 100  **Pietūs**  Perlinių kruopų sriuba 100 – 150  Grietinė 30% 5  Keptas vištienos maltinukas 60 – 75  Bulvių košė 80 – 100  Pupelių salotos su agurkais (su nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi) 50 / 2,5 – 60 / 3  Šviežių daržovių (pomidorų, paprikų) rinkinukas 20 / 20 – 25 / 25  Viso grūdo duona 15 - 20  Vanduo 100 - 150  **Vakarienė**  Pieniška grikių kruopų koše su sviestu 82 %100 / 2,5 – 150 / 4  Plėšiama sūrio lazdelė PIK NIK 15  Pienas 2,5% 100 - 150  Vaisiai 100 | **Pusryčiai**  Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 82% 100 / 2.5 - 150 / 4  Viso grūdo batonas su sviestu 82%, fermentiniu sūriu 45% 20 / 3 / 15 – 25 / 4 / 17  Nesaldinta žolelių arbata (erškėtrožių) 150 – 200  Vaisiai 100  **Pietūs**  Pupelių sriuba su miltiniais kukulaičiais (su viso grūdo miltais) 100 – 150  Grietinė 30% 10  Kiaulienos išpjovos ir daržovių  ( bulvių – morkų) troškinys  50 / 100– 70 / 130  Šviežių kopūstų, morkų, obuolių salotos ( su neraf. saulėgrąžų aliejumi) 70 / 4 – 90 / 5  Viso grūdo duona 25  Vanduo 100 - 150  **Vakarienė**  Virtinukai su varške 9% 41/34 -55/45  Grietinė 30% 10  Pienas 2,5% 150 – 200  Vaisiai 110 - 130 | **Pusryčiai**  Kiaušinienė su pomidorais  60 / 30 – 80 / 40  Viso grūdo batonas 20  Pienas 2,5% 100 - 150  Vaisiai 100 – 150  **Pietūs**  Šviežių kopūstų sriuba  100 – 150  Nesaldintas jogurtas 2,0 % 10  Keptas žuvies maltinukas  60 – 75  Grikių kruopos su morkomis ir svogūnais 40 / 10 – 55 / 15  Troškinti burokėliai 60 – 70  Švieži agurkai 40 – 50  Viso grūdo duona 20  Vanduo 100 – 150  **Vakarienė**  Lietiniai ( su viso grūdo miltais)  80 – 100  Grietinė 30% 10  Ekologiškas jogurtas 3,4 % 125  Nesaldinta žolelių arbata (mėtų) 150 – 200  Vaisiai 70 - 100 | **Pusryčiai**  Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 82% 100 / 2.5 – 150 / 4  Viso grūdo batonas su lydytu sūriu 42% 20 / 10  Pienas 2.5% 100 - 150  Vaisiai 80  **Pietūs**  Agurkinė su perlinėmis kruopomis 100 – 150  Grietinė 30% 9  Ryžių plovas su vištienos filė  70 / 50 – 100 / 80  Pieno padaže troškintos morkos  60 – 75  Švieži pomidorai 40 – 45  Viso grūdo duona 20  Vanduo 100 – 150  **Vakarienė**  Varškės 9% apkepas 75 - 100  Nesaldintas jogurtas 2% 10  Nesaldinta žolelių (melisos) arbata 150 – 200  Traputis 10  Vaisiai 100 |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Dienos patiekaluose yra alergijas  sukeliančios medžiagos:  **Rūgiai**  - duonoje.  **Miežiai** – miežių košėje.  **Kviečiai** – troškintuose kopūstuose, duonoje.  **Kiaušiniai** – sumuštiniuose, maltinukuose.  **Pienas ir jo produktai** – sriuboje, miežių košėje. | Dienos patiekaluose yra alergijas  sukeliančios medžiagos:  **Rūgiai** – duonoje.  **Avižos –** sausainiuose.  **Kviečiai** – duonoje, maltinukuose, spygliukuose.  **Kiaušiniai** – spygliukuose, maltinukuose.  **Pienas ir jo produktai** – spygliukuose, bulvių košėje, sriuboje, grikių košėje. | Dienos patiekaluose yra alergijas sukelenčios medžiagos:  **Rūgiai** – duonoje.  **Kviečiai** - virtinukuose, duonoje, sriuboje  **Pienas ir jo produktai** – ryžių košėje, sriuboje, virtinukuose, sumuštiniuose.  **Kiaušiniai** – sriuboje,  virtinukuose. | Dienos patiekaluose yra alergijas  sukeliančios medžiagos:  **Rūgiai** – duonoje.  **Kiaušiniai** - kiaušinienėje, maltinukuose, lietiniuose.  **Pienas ir jo produktai** - sriuboje, troškintuose burokėliuose, kiaušinienėje, lietiniuose.  **Kviečia**i – troškintuose burokėliuose, lietiniuose, duonoje.  **Žuvis** – maltinukuose. | Dienos patiekaluose yra alergijas sukeliančios medžiagos:  **Rūgiai** – duonoje.  **Pienas ir jo produktai** – sorų kr. košėje, sumuštiniuose, sriuboje, troškintose morkose, varškės apkepe.  **Kviečiai** – troškintose morkose, duonoje.  **Kiaušiniai –** varškės apkepe. |   Dietistė: V. Kaladiun | | | | |
|  | | | | |