Šalčininkų r. Jašiūnų lopšelis - darželis „Žilvitis“ **Tvirtinu:** direktorė S. Bulavina

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 Savaitė |  | | MENIU | |  | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |
| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | | TREČIADIENIS | | KETVIRTADIENIS | | PENKTADIENIS | |
| **Pusryčiai**  Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 82% 100 / 2,5 – 150 / 4  Traputis 10  Plėšiama sūrio lazdelė PIK NIK 20  Nesaldinta žolelių (mėtų) arbata  150 – 200,  Vaisiai 100  **Pietūs**  Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 100 – 150  Grietinė 30% 10  Kalakutienos kukulis su morkomis 50 – 70  Troškinti ryžiai su ciberžolėmis  80 – 100  Troškinti burokėliai 60 – 70  Švieži pomidorai 40– 50  Viso grūdo duona 20  Vanduo 100 – 150  **Vakarienė**  Žirnių troškinys su morkomis  63 / 12 – 75 / 15  Viso grūdo duona 20  Pienas 2,5% 115 – 165  Vaisiai 70 - 100 | **Pusryčiai**  Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 82% 100 /2,5– 150 / 4  Traputis 10  Pienas 2,5% 100 – 150, Vaisiai 90  **Pietūs**  Perlinių kruopų sriuba su pomidorais 100 – 150  Nesaldintas jogurtas 2,0 % 10  Kepti varškėčiai ( varškė 9%)  100 – 130  Grietinė 30% 10  Vaisių (bananų, obuolių, kivių, apelsinų) salotos 50 – 75  Viso grūdo duona 20  Vanduo 100 – 150  **Vakarienė**  Kepta vištienos filė su bulvių skiltelėmis ir morkų lazdelėmis  40 / 60 – 50 / 75  Viso grūdo duona su sviestu 82%  15 / 3 – 20 / 4.5  Agurkas pagal sezoną 30 - 40  Nesaldinta žolelių ( ramunėlių)  Arbata 150 – 200, Vaisiai 95 - 110 | | **Pusryčiai**  „Tinginėliai“ – virti varškėčiai (varškė 9% ) 80 - 100  Grietinė 30% 5 - 7  Pienas 2,5% 90 - 150  Vaisiai 120  **Pietūs**  Žirnių sriuba 100 – 150  Grietinė 30% 7  Keptas kiaulienos apkepas  60 – 75  Grikių kruopų košė su sviestu 82% 80 / 2,0  Troškinti kopūstai 60  Švieži pomidorai 40 – 50  Viso grūdo duona 20 - 25  Vanduo 100 – 150  **Vakarienė**  Mieliniai blynai  (su viso grūdo miltais) 80 – 100  Nesaldintas jogurtas 2.0 % - 10  Nesaldinta žolelių (erškėtrožių) arbata 150 – 200  Vaisiai 100 | | **Pusryčiai**  Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 82% 100 / 2,5 – 150 / 4  Viso grūdo duona su sviestu 82% pomidoru 20 / 3 / 20 – 25 / 4 / 25  Nesaldinta kmynų arbata  150 – 200  Vaisiai 120  **Pietūs**  Barščiai su pupelėmis 100 – 150  Grietinė 30% 10  Keptas žuvies apkepas 60 – 75  Virtos bulvės 80 - 100  Šv. kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos ( su nerafinuotų saulėgrąžų aliejumi)  66,5 / 3,5 - 85 / 5  Viso grūdo duona 20 - 25  Vanduo 100 – 150  **Vakarienė**  Varškės 9% apkepas su sorų kruopomis 25 / 25 – 35 / 35  Kakava su pienu 2,5% 100 – 150  Ekologiškas jogurtas 3,4 % - 125  Vaisiai 90 - 100 | | **Pusryčiai**  Omletas su fermentiniu sūriu  45% 82 / 8 – 100 / 10  Viso grūdo duona 20 - 25  Nesaldinta žolelių (melisos)  arbata 150 – 200, Vaisiai 110 - 130  **Pietūs**  Ryžių – pomidorų sriuba 100 -150  Nesaldintas jogurtas 2,0 % 10 Garuose virti kiaulienos kukuliukai 70 – 80  Miežinių kruopų košė su sviestu 82% 75 / 1,12 –100 / 1,5  Troškintos ( šaldytos daržovės)  40 – 50, Grietinės 30% ir pomidorų padažas 10 - 15  Šviežių daržovių ( agurkų, paprikų, pomidorų) salotos su alyvuogių aliejaus užpilu 45 / 5,0 – 54 / 6,0  Viso grūdo duona 20  Vanduo 100 – 150  **Vakarienė**  Bulvių košė su morkomis  74 / 26 – 97 / 33  Pienas 2,5% 150 – 200  Avižinis sausainis arba traputis 15, Vaisiai 100 | |
| Dienos patiekaluose yra alergijas sukeliančios medžiagos:  **Rūgiai** – duonoje.  **Kviečiai** – duonoje, troškintuose burokėliuose, kvietinių košėje.  **Miežiai** – sriuboje.  **Pienas ir jo produktai** – kvietinių košėje, sriuboje, troškintuose burokėliuose.  **Kiaušiniai** – kalakutienos kukuliuose | | Dienos patiekaluose yra alergijas sukeliančios medžiagos:  **Rūgiai** – duonoje.  **Kviečiai** – duonoje, keptuose varškėčiuose.  **Pienas ir jo produktai** – avižinių dribsnių košėje, sriuboje, varškėčiuose.  **Kiaušiniai** – keptuose varškėčiuose.  **Avižos** – košėje. | | Dienos patiekaluose yra alergijas sukeliančios medžiagos:  **Rūgiai** – duonoje.  **Kviečiai** – duonoje, virtuose varškėčiuose, kiaulienos apkepe, troškintuose kopūstuose.  **Pienas ir jo produktai –** virtuosevarškėčiuose, sriuboje, blynuose.  **Kiaušiniai** – virtuose varškėčiuose, apkepe, blynuose. | | Dienos patiekaluose yra alergijas sukeliančios medžiagos:  **Rūgiai** – duonoje.  **Kviečiai** – duonoje, žuvies apkepe.  **Pienas ir jo produktai** – grikių košėje, sriuboje, sumuštiniuose  **Kiaušiniai** – žuvies apkepe.  **Žuvis** | | Dienos patiekaluose yra alergijas sukeliančios medžiagos:  **Avižos –** sausainiuose.  **Rūgiai** – duonoje, **Miežiai -** košėje  **Kviečiai** – duonoje, kiaulienos kukuliukuose, padaže.  **Pienas ir jo produktai** – omlete, sriuboje, apkepe, padaže su daržovėmis, **Kiaušiniai** – kiaulienos kukuliukuose, omlete |  |

Dietistė: V. Kaladiun