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 / 4Traputis 10 Plėšiama sūrio lazdelė PIK NIK 20Nesaldinta žolelių (mėtų) arbata150 – 200, Vaisiai 100**Pietūs**Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 100 – 150Grietinė 30% 10Kalakutienos kukulis su morkomis 50 – 70Troškinti ryžiai su ciberžolėmis80 – 100Troškinti burokėliai 60 – 70Švieži pomidorai 40– 50Viso grūdo duona 20 Vanduo 100 – 150**Vakarienė**Žirnių troškinys su morkomis 63 / 12 – 75 / 15Viso grūdo duona 20Pienas 2,5% 115 – 165Vaisiai 70 - 100 | **Pusryčiai**Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 82% 100 /2,5– 150 / 4Traputis 10Pienas 2,5% 100 – 150, Vaisiai 90**Pietūs**Perlinių kruopų sriuba su pomidorais 100 – 150Nesaldintas jogurtas 2,0 % 10Kepti varškėčiai ( varškė 9%) 100 – 130Grietinė 30% 10Vaisių (bananų, obuolių, kivių, apelsinų) salotos 50 – 75Viso grūdo duona 20 Vanduo 100 – 150**Vakarienė**Kepta vištienos filė su bulvių skiltelėmis ir morkų lazdelėmis 40 / 60 – 50 / 75Viso grūdo duona su sviestu 82% 15 / 3 – 20 / 4.5Agurkas pagal sezoną 30 - 40Nesaldinta žolelių ( ramunėlių)Arbata 150 – 200, Vaisiai 95 - 110 | **Pusryčiai**„Tinginėliai“ – virti varškėčiai (varškė 9% ) 80 - 100Grietinė 30% 5 - 7Pienas 2,5% 90 - 150 Vaisiai 120**Pietūs**Žirnių sriuba 100 – 150Grietinė 30% 7Keptas kiaulienos apkepas 60 – 75Grikių kruopų košė su sviestu 82% 80 / 2,0 Troškinti kopūstai 60 Švieži pomidorai 40 – 50Viso grūdo duona 20 - 25Vanduo 100 – 150**Vakarienė**Mieliniai blynai (su viso grūdo miltais) 80 – 100Nesaldintas jogurtas 2.0 % - 10Nesaldinta žolelių (erškėtrožių) arbata 150 – 200Vaisiai 100 | **Pusryčiai**Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 82% 100 / 2,5 – 150 / 4Viso grūdo duona su sviestu 82% pomidoru 20 / 3 / 20 – 25 / 4 / 25Nesaldinta kmynų arbata150 – 200Vaisiai 120 **Pietūs**Barščiai su pupelėmis 100 – 150Grietinė 30% 10Keptas žuvies apkepas 60 – 75Virtos bulvės 80 - 100Šv. kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos ( su nerafinuotų saulėgrąžų aliejumi)  66,5 / 3,5 - 85 / 5Viso grūdo duona 20 - 25Vanduo 100 – 150**Vakarienė**Varškės 9% apkepas su sorų kruopomis 25 / 25 – 35 / 35Kakava su pienu 2,5% 100 – 150Ekologiškas jogurtas 3,4 % - 125Vaisiai 90 - 100 | **Pusryčiai**Omletas su fermentiniu sūriu45% 82 / 8 – 100 / 10Viso grūdo duona 20 - 25Nesaldinta žolelių (melisos)arbata 150 – 200, Vaisiai 110 - 130**Pietūs**Ryžių – pomidorų sriuba 100 -150Nesaldintas jogurtas 2,0 % 10 Garuose virti kiaulienos kukuliukai 70 – 80Miežinių kruopų košė su sviestu 82% 75 / 1,12 –100 / 1,5Troškintos ( šaldytos daržovės)40 – 50, Grietinės 30% ir pomidorų padažas 10 - 15Šviežių daržovių ( agurkų, paprikų, pomidorų) salotos su alyvuogių aliejaus užpilu 45 / 5,0 – 54 / 6,0Viso grūdo duona 20 Vanduo 100 – 150**Vakarienė**Bulvių košė su morkomis 74 / 26 – 97 / 33Pienas 2,5% 150 – 200Avižinis 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