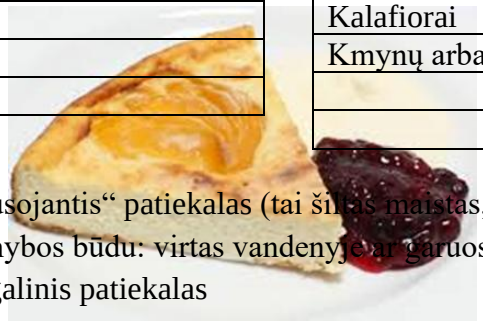


Kauno r. Ilgakiemio mokykla-darželis

Parengė dietistė Vilma Vaičiukynienė

1 savaitė – Pirmadienis	1 savaitė – Antradienis	1 savaitė – Trečiadienis	1 savaitė – Ketvirtadienis	1 savaitė – Penktadienis
PUSRYČIAI	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**
Manų košė su sviestu ir cinamonu	Ryžių košė su sviestu	Omletas su marinuotais agurkais	Miežinių kruopų košė su alyv. aliejumi	Grikių košė su alyv. aliejumi
Nesaldinta arbatžolių arbata	Sumuštinis su fermentiniu sūriu	Arbatžolių arbata	Uogienė	Natūralus ekologiškas jogurtas
Vanduo	Pienas		Pienas	Kmynų arbata
Sezoniniai vaisiai , uogos	**PIETŪS**	**PIETŪS**	Sezoniniai vaisiai	**PIETŪS**
PIETŪS	Trinta pomidorų sriuba su ryžiais	Pupelių sriuba	**PIETŪS**	Barščiai su bulvėmis arba Šaltibarščiai su bulvėmis
Žirnių sriuba	Skrudinta sumuštinių duona	Duona	Ryžių sriuba su vištienos gabaliukais	Duona
Duona	Varškės apkepas	Jautienos, kiaulienos maltinukas	Duona	Keptas žuvies (šamo) maltinis su varške
Vištienos troškinys su morkomis	Uogienė	Baltas padažas	Bulvių plokštainis	Baltas padažas
Virti ryžiai	Vanduo su citrina	Virtos bulvės	Sviesto 82 proc. riebumo, grietinės 30 proc. riebumo smulkinto kiaulienos kumpio padažas	Virtos bulvės
Marinuotų burokėlių salotos	Vaisiai	Morkų- obuolių salotos	Vanduo su citrina	Burokėlių salotos
Pekino kopūstų iragurkų salotos su al. aliejumi	**VAKARIENĖ**	Vaisių salotos	**VAKARIENĖ**	Vanduo su citrusiniais vaisiais
Vanduo su citrina	Konvekcinėje krosnyje keptos bulvių skiltelės	Vanduo su citrusiniais vaisiais	Virti makaronai	Sezoniniai vaisiai
VAKARIENĖ		**VAKARIENĖ**	Dešros ir grietinėlės 30 proc. riebumo padažas	Sausainiai
Pieniška makaronų sriuba	Morkų šiaudeliai		Morkų šiaudeliai	**VAKARIENĖ**
Sausainiai	Kalafiorai	Kuskuso kruopų košė su sviestu	Arbatžolių arbata	Virti varškėčiai
	Kmynų arbata	Pienas		Grietinė 30 proc. riebumo
		Sausainiai		Arbatžolių arbata



- „Tausojantis“ patiekalas (tai šiltas 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
Duona
Kalakutienos troškinys
Biri ryžių košė
Morkų –obuolių salotos
Agurkai
Vanduo su citrina
VAKARIENĖ
Sklindžiai
Saldus grietinės 30 proc. riebumo padažas
Nesaldinta kmynų arbata

2 savaitė - Antradienis
PUSRYČIAI
Grikių košė su al. aliejumi
Sausainiai
Kakava su pienu
Sezoniniai vaisiai
PIETŪS
Makaronų sriuba su kiaulienos gabaliukais
Duona
Keptas vištienos maltinukas
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
Morkų šiaudeliai
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
Žuvies (šamo) kukulaitis
Baltas padažas
Žalių žirnelių salotos su majonezu
Marinuoti agurkai
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	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**
Avižinių dribsnių košė su sviestu	Grikių košė su kepintomis morkomis	Omletas su sūriu	Užkepti sumuštiniai su virta daktariška dešra	Avižinių dribsnių košė
Natūralus ekologiškas jogurtas	Sumuštinis su fermentiniu sūriu	Duona	Natūralus ekologiškas jogurtas	Uogienė
Kakava su pienu (nesaldinta)	Nesaldinta arbatžolių arbata	Kmynų arbata	Nesaldinta arbatžolių arbata	Sausainiai
PIETŪS	**PIETŪS**	Sezoniniai vaisiai	**PIETŪS**	Nesaldinta arbatžolių arbata
Trinta morkų-moliūgų sriuba	Makaronų sriuba su kiaulienos gabaliukais		Ryžių sriuba	Sezoniniai vaisiai
Skrebučiai	Duona	**PIETŪS**	Duona	**PIETŪS**
Pieniškos dešrelės	Kiaulienos guliašas su daržovėmis	Barščiai su pupelėmis arba šaltibarščiai su bulvėmis	Vištienos kepsniukai	Raugintų arba šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis
Pomidorų padažas	Bulvių košė	Duona	Bulvių košė	Duona
Virti makaronai	Burokėlių salotos	Plovas su kalakutiena	Kopūstų salotos su majonezu	Žuvies (lašišos) kepsniukas
Pomidorai	Pekino kopūsto ir agurkų salotos su alyv. aliejumi	Pomidorų salotos su alyv. aliejumi	Agurkai	Baltas padažas
Agurkai	Vanduo su citrina	Marinuoti agurkai	Vanduo su citrina	Kuskuso kruopos
Vanduo su citrina	Sezoniniai vaisiai	Vanduo su citrina	Sezoniniai vaisiai	Pomidorų salotos su alyv. aliejumi
Sezoniniai vaisiai	**VAKARIENĖ**	**VAKARIENĖ**	**VAKARIENĖ**	Agurkai
VAKARIENĖ	Varškės apkepas su avižiniais dribsniais	Sklindžiai	Mieliniai blyneliai	Vanduo su citrina
Konvekcinėje krosnyje keptos bulvių skiltelės	Uogienė	Vanilinis padažas	Uogienė	**VAKARIENĖ**
Kefyras	Nesaldinta arbatžolių arbata	Arbatžolių arbata	Kmynų arbata	Virti varškėčiai
Pienas				Grietinė 30 proc. riebumo
				Morkų šiaudeliai
				Kmynų arbata





Bandome, ragaujame, ieškome geriausio varianto :)