

**ZOKNIŲ PROGIMNAZIJOS IKIMOKYKLINIO UGDYMO SKYRIAUS
5 DIENŲ EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS
1 SAVAITĖ**

Direktorė
Erika Burneckienė



PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Avižinių dribsnių košė	Grikių košė	Manų košė	Miežinių kruopų košė	Omletas
Konservuoti vaisiai	Pilno grūdo duona su sviestu	Šaldytos trintos uogos	Konservuoti vaisiai	Daržovių salotos
Varškės sūris su medumi	Kiaušinis	Keptų obuolių ir kriaušių asorti	Grūdėta varškė su uogiene	Pilno grūdo duona su sviestu
Pipirmėčių arbata	Vaistažolių arbata	Vaistažolių arbata	Vaistažolių arbata	Ramunėlių arbata
10 val. Vaisiai	10 val. Vaisiai	10 val. Vaisiai	10 val. Vaisiai	10 val. Vaisiai
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis ir grietine	Burokėlių sriuba su grietine	Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis	Kopūstų sriuba su daržovėmis	Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
Kiaulienos, ryžių ir daržovių maltinis	Kepta paukštienos blauzdelė	Troškintas kiaulienos maltinis	Kepta lašišos filė	Troškinta kalakutiena su daržovėmis
Virtos bulvės	Virti ryžiai su ciberžole	Virtos perlinės kruopos	Bulvių košė	Virti lęšiai
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir alyv. aliejumi	Salotos su pomidorais ir aliejumi	Kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	Burokėlių salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi	Cukinių ir agurkų salotos aliejumi
Švieži agurkai	Švieži agurkai	Švieži pomidorai	Švieži pomidorai	Švieži pomidorai
PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI
Varškės apkepas	Bulvių piršteliai su varške	Virti viso grūdo makaronai	Varškėčiai	Bulvių skiltelės
Grieginė	Grieginė	Agurkas	Šaldytos uogos	Varškės ir jogurto padažas
Ramunėlių arbata	Kefyras	Ramunėlių arbata	Pipirmėčių arbata	Kefyras



2 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Avižinių dribsnių košė	Ryžių košė	Kvietinių kruopų košė	Grikių košė	Penkių grūdų košė
Konservuoti vaisiai	Šaldytos trintos uogos	Šaldytos trintos uogos	Uogienė	Trintos uogos
Uogų desertas su natūraliu jogurtu	Grūdų traputis su sūrio užtepėle	Keptas sumuštinis su varške ir obuoliais	Grūdėta varškė	Pilno grūdo duona su sviestu ir sūriu
Vaistažolių arbata	Ramunėlių arbata	Vaistažolių arbata	Pipirmėčių arbata	Ramunėlių arbata
10 val. Vaisiai	10 val. Vaisiai	10 val. Vaisiai	10 val. Vaisiai	10 val. Vaisiai
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Rūgštynių sriuba su daržovėmis ir kiaušiniu	Pupelių sriuba su daržovėmis	Trinta kalafiorų sriuba su daržovėmis	Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis	Burokėlių sriuba su grietine
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
Kiaulienos maltinis	Paukštiesenos troškiny su daržovėmis	Žuvies maltinis	Viso grūdo makaronai su kiauliena	Troškintas vištienos maltinis
Virti griekiai	Bulvių košė	Perlinės kruopos		Virtos bulvės
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	Pekino kopūstų salotos su šviežiais agurkais ir aliejumi	Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir alyvuogių aliejumi	Pomidorų salotos su grietine	Pekino kopūstų salotos su agurkais aliejumi
Pomidoras	Pomidoras	Agurkas	Agurkas	Pomidoras
PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI
Lietiniai blynai	Varškės apkepas	Viso grūdo makaronai	Bananų ir obuolių sklindžiai	Virti varškėčiai
Uogienė	Grietinė	Agurkai	Uogienė	Grietinė
Pienas	Pipirmėčių arbata	Vaistažolių arbata	Ramunėlių arbata	Pipirmėčių arbata

3 SAVAITĖ



PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Ryžių košė su uogiene	Miežinių kruopų košė	Avižinių dribsnių košė	Omletas	Grikių košė
Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	Pilno grūdo duona su sviestu ir kiaušiniu	Vaisių ir/ar uogų kokteilis su pasukomis	Konservuoti žirneliai	Bananų ir apelsinų desertas
Vaistažolių arbata	Pipirmėčių arbata	Vaistažolių arbata	Vaistažolių arbata	Pipirmėčių arbata
10 val. Vaisiai	10 val. Vaisiai	10 val. Vaisiai	10 val. Vaisiai	10 val. Vaisiai
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Kopūstų sriuba su daržovėmis	Pupelių sriuba su daržovėmis	Burokėlių sriuba su grietine	Trinta moliūgų sriuba su grietine	Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
Troškinta kiauliena daržovėmis	Kepta lašišos filė	Kepta paukštienos blauzdelė	Kiaulienos kukulis su kopūstais ir ryžiais	Troškintas vištienos maltinis
Grikliai	Virtos bulvės	Bulvių košė	Perlinės kruopos	Virti ryžiai su ciberžole
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	Pekino salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi	Morkų, obuolių ir salierų salotos su aliejumi	Burokėlių salotos su aliejumi	Cukinių ir agurkų salotos aliejumi
Švieži pomidorai	Švieži pomidorai	Švieži agurkai	Švieži pomidorai	Švieži agurkai
PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI
Varškės apkepas	Lietiniai blynai	Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba	Bulvių skiltelės	Kepti varškėčiai
Konservuoti vaisiai	Uogienė		Varškės ir jogurto padažas	Grietinė
Pipirmėčių arbata	Ramunėlių arbata	Ramunėlių arbata	Ramunėlių arbata	Vaistažolių arbata