

**UTENOS VAIKŲ LOPŠELIS – DARŽELIS „ŽELMENĖLIS“
15 DIENŲ VALGIARAŠČIAI**

<p>1 DIENA Pirmadienis</p>	<p>PUSRYČIAI Grikių kruopų košė su sviestu Pienas VAISIAI PIETŪS Šviežių kopūstų sriuba su žaliaisiais žirneliais Juoda ruginė duona Kiaulienos plovas Agurkai Vanduo su citrina PAVAKARIAI Virti varškėčiai su natūraliu jogurtu Arbata</p>
<p>2 DIENA Antradienis</p>	<p>PUSRYČIAI Makaronų košė su fermentiniu sūriu Kviečių traputis Arbata VAISIAI PIETŪS Burokėlių sriuba Juoda ruginė duona Vištienos – kiaulienos kotletas Grikių kruopų košė Morkų salotos su baltuoju ridiku, alyvuogių aliejumi ir citrina Blanširuotos žirnių ankštys Vanduo su citrina PAVAKARIAI Keptos bulvės Kefyras</p>
<p>3 DIENA Trečiadienis</p>	<p>PUSRYČIAI Pilno grūdo avižinių kruopų košė su obuoliais ir cinamonu Arbata VAISAI PIETŪS Agurkų sriuba Juoda ruginė duona Kiaulienos guliašas Bulvių košė Daržovių salotos (pomidorai, agurkai ridikėliai) Vanduo su citrina PAVAKARIAI Virtas kiaušinis Konservuoti žirneliai Sumuštinis su fermentiniu sūriu Arbata</p>
<p>4 DIENA Ketvirtadienis</p>	<p>PUSRYČIAI Miežinių kruopų košė su sviestu Sūrio lazdelė Pik-Nik Arbata VAISIAI PIETŪS Žirnių sriuba Juoda ruginė duona</p>

	<p>Žuvies kotletai Rudųjų ryžių kruopų koše Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi ir citrina Vanduo su citrina PAVAKARIAI Varškės – manų kruopų apkepas Natūralus jogurtas Trintos braškės Arbata</p>
<p>5 DIENA Penktadienis</p>	<p>PUSRYČIAI Mieliniai blynai Trintos braškės Arbata VAISIAI PIETŪS Kopūstų – marinuotų burokėlių sriuba Juoda ruginė duona Pieniškos „Samsonas“ dešrelės Makaronų košė Agurkai Vanduo su citrina PAVAKARIAI Bulguro kruopų košė su sviestu Pienas</p>

<p>6 DIENA Pirmadienis</p>	<p>PUSRYČIAI Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu Pienas VAISIAI PIETŪS Rūgštynių sriuba Juoda ruginė duona Kiaulienos - jautienos kotletai Pilno grūdo makaronų košė Paprikos Vanduo su citrina PAVAKARIAI Varškės – ryžių kruopų apkepas Natūralus jogurtas Trintos braškės Arbata</p>
<p>7 DIENA Antradienis</p>	<p>PUSRYČIAI Ryžių kruopų košė su sviestu Sūrio lazdelė Pik-Nik Arbata VAISIAI PIETŪS Makaronų sriuba Juoda ruginė duona Žemaičių blynai</p>

	<p>Natūralus jogurtas Marinuoti agurkai Vanduo su citrina PAVAKARIAI Omletas Batonėlis „Sveikuoliukas“ Pomidorai Arbata</p>
<p>8 DIENA Trečiadienis</p>	<p>PUSRYČIAI Bulguro kruopų košė su sviestu Pienas VAISIAI PIETŪS Trinta moliūgų sriuba Juoda ruginė duona Kepta vištiena Bulvių košė Burokėlių – marinuotų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi ir citrina Vanduo su citrina PAVAKARIAI Lietiniai blynai Trintos braškės Arbata</p>
<p>9 DIENA Ketvirtadienis</p>	<p>PUSRYČIAI Manų kruopų košė su sviestu ir cinamonu Trintos braškės Sumuštinis su varškės sūriu Arbata VAISIAI PIETŪS Pupelių sriuba Juoda ruginė duona Žuvies kotletai Rudųjų ryžių kruopų košė Pekino kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi ir citrina Vanduo su citrina PAVAKARIAI Virti varškėčiai Natūralus jogurtas Arbata</p>
<p>10 DIENA Penktadienis</p>	<p>PUSRYČIAI Perlinių kruopų košė su sviestu Sūrio lazdelė Pik-Nik Arbata VAISIAI PIETŪS Raudonųjų lęšių sriuba Juoda ruginė duona Maltos kiaulienos kepsnys Bulvių košė Lapinės salotos (įvairių salotų lapai, vynuoginiai pomidorai, agurkai, ridikėliai, paprikos, morkos) Vanduo su citrina PAVAKARIAI Makaronų pieniška sriuba</p>

<p>11 DIENA Pirmadienis</p>	<p>PUSRYČIAI Pilno grūdo avižinių dribsnių košė su sviestu Pienas VAISIAI PIETŪS Perlinių kruopų sriuba Juoda ruginė duona Troškinta mėsa su makaronais Marinuoti burokėliai Vanduo su citrina PAVAKARIAI Virtas kiaušinis Konservuoti žirneliai Sumuštinis su fermentiniu sūriu Arbata</p>
<p>12 DIENA Antradienis</p>	<p>PUSRYČIAI Bulguro kruopų košė su sviestu Pienas VAISIAI PIETŪS Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba Juoda ruginė duona Virtų bulvių cepelinai Grietinė Vanduo su citrina PAVAKARIAI Virti varškėčiai su natūraliu jogurtu Arbata</p>
<p>13 DIENA Trečiadienis</p>	<p>PUSRYČIAI Makaronų košė su fermentiniu sūriu Arbata VAISIAI PIETŪS Avinžirnių sriuba Juoda ruginė duona Kalakutienos guliašas Virtos bulvės Daržovių salotos (pomidorai, agurkai ridikėliai) Vanduo su citrina PAVAKARIAI Lietiniai blynai Trintos braškės Arbata</p>
<p>14 DIENA Ketvirtadienis</p>	<p>PUSRYČIAI Manų kruopų košė su sviestu ir cinamonu Trintos braškės Sumuštinis su varškės sūriu Arbata VAISIAI PIETŪS Burokėlių sriuba</p>

	<p>Juoda ruginė duona Kepta lašiša Perlinių kruopų košė Lapinės salotos (įvairių salotų lapai, vynuoginiai pomidorai, agurkai, ridikėliai, paprikos, morkos) Vanduo su citrina PAVAKARIAI Virtos bulvės Kefyras</p>
<p>15 DIENA Penktadienis</p>	<p>PUSRYČIAI Grikių kruopų košė su sviestu Sūrio lazdelė Pik-Nik Arbata VAISIAI PIETŪS Agurkų sriuba Juoda ruginė duona Vištienos kukuliai Miežinių kruopų košė Morkų salotos su baltuoju ridiku, alyvuogių aliejumi ir citrina Blanširuotos žirnių ankštys Vanduo su citrina PAVAKARIAI Varškės – manų kruopų apkepas Natūralus jogurtas Trintos braškės Arbata</p>