|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** | **Antradienis** | **Trečiadienis** | **Ketvirtadienis** | **Penktadienis** |
| Pieniška manų kruopų košė su cinamonu.Pienas (2,5 %). | Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu (82%), pienu (2,5%), (tausojantis). Nesaldinta arbata. | Pilno grūdo makaronai su sviestu (82%) ir sūriu.Nesaldinta arbata.  | Orkaitėje keptas omletas su špinatais ir kukurūzais (tausojantis). Pomidoras. Nesaldinta kmynų arbata.Duona su sviestu. | Nešlifuotų ryžių pudingas su obuoliais (tausojantis). Natūralus jogurtas.Kakava su pienu (2,5%). |
| Vanduo. Bulvienė su miežinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis). Orkaitėje troškinta kalakutienos filė (tausojantis). Bulvių košė. Pomidoras, agurkas. | Vanduo. Vištienos sriuba su daržovėmis (tausojantis). Orkaitėje kepti kiaulienos kumpio kotletai (tausojantis).Virtos bulvės (tausojantis). Virti žalieji žirneliai (augalinis) (tausojantis). Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis, tausojantis). | Vanduo. Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis).Orkaitėje kepta vištienos filė su kmynais ir česnakais (tausojantis). Ryžiai (augalinis, tausojantis). Pomidorų, salierų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi.  | Vanduo. Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis).Troškinta žuvis su morkomis, žaliaisiais žirneliais, grietinėle (10%), (tausojantis). Bulvių košė. Burokėlių salotos su svogūnais ir česnaku (augalinis). Agurkas. | Vanduo. Raugintų kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis). Kiaulienos kumpinės guliašas su morkomis ir svogūnais (tausojantis). Bulvės.Šviežių agurkų salotos su svogūnais ir krapais.Paprikos lazdelės. |
| Viso grūdo speltos bananiniai blynai su kefyru (2,5). Uogos.Kakava su pienu (2,5%). | Orkaitėje keptas viso grūdo batono sumuštinis su pomidorais ir fermentiniu sūriu(45%), (tausojantis). Nesaldinta arbata. | Viso grūdo bandelės „Pynutė“. Pienas (2,5%). | Tradicinis varškės (9%) apkepas (tausojantis). Kakava su pienu (2,5%). | Viso grūdo ruginė duona, su sviestu (82%), virta kiaulienos dešra (a.r.). Agurkas. Nesaldinta arbata. |

Tvirtinu:

**I savaitės meniu:**

\*esant maisto tiekimo trikdžiams, valgiaraštis gali būti koreguojamas.

PASTABA. Mosėdžio vaikų lopšelis — darželis dalyvauja programoje „Vaisių ir daržovių bei pieno produktų vartojimo skatinimas vaikų ugdymo įstaigose“. Vaikams nemokamai kiekvieną savaitę dalijami obuoliai, obuolių sultys, ekologiški jogurtai, ekologiškas pienas, ekologiškos Pik – Nik sūrio lazdelės. Paramą veža AB Žemaitijos pienas.