

L-d „Aušra“ MENU III SAVAITĖ

Nėra blogo maisto – yra tik nesveika mityba!

TU RŪKI MU
 Vėlinė Samulionienė
 2023-06-08

PIRMADIENIS	Alergenai	ANTRADIENIS	Alergenai	TREČIADIENIS	Alergenai.
Pusryčiai (g)		Pusryčiai (g)		Pusryčiai (g)	
Brinkintų grikių košė su prieskoniais žolelėmis (A* T*) 150/200 Kefyras 2,5% 100/100	1	Pilno grūdo makaronai, su sv. 82% ir varške 9% (T*) 100/120 Pienas 2,5% 100/150	1, 7 7	Perlinio kuskuso kruopų košė su priesk. žolelėmis (A* T*) 150/200 Kepti obuoliai su cinamonu (A*) 89/89 Arbatžolių arbata 100/150 (N*)	1
Pietūs		Pietūs		Pietūs	
Daržovių sriuba (A* T*) 100/150 Nesaldintas jogurtas 3,8%. 10/10 Troškinta paukštienos filė su prieskoniais žolelėmis (T*) 90/100 Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi* 50/60, ar daržovių rinkinukas* 50/60 (A*) Virtos bulvės (A* T*) 70/80 Stalo vanduo su vaisiais, ar uogomis 100/100 Vaisiai 150/180	7 1 7	Barščių sriuba su pupelėmis (A* T*), (Šaltibarščiai) tech. kort.Nr.039 100/150 Nesaldintas jogurtas 3,8%. 10/10 Kepta garuose vištų šlaunelių mėsa (T*) 70/80 Virti ryžiai su ciberžole, (A* T*) 75/75 Šviežių daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi*, arba, daržovių rinkinukas* (A*) 50/60 Stalo vanduo su vaisiais ar uogomis. 100/100 Vaisiai 150/150	7	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (A* T*) 100/150 Nesaldintas jogurtas 3,8%. 10/10 Kepta garuose laišos filė su prieskoniais žolelėmis ir sezamo sėklomis (T*) 80/90 Virtos bulvės (A* T*) 70/80 Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi* (A*) 50/60, ar burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais* 50/60 (A*) Stalo vanduo su vaisiais 100/100 Sezoniniai vaisiai. 150/150	1 7
Vakarienė		Vakarienė		Vakarienė	
Virtas kiaušinis (T*) 50/60 Grūdėta duona su sviestu 82% , ir fermentiniu 45% sūriu. 60/70 Arbata su citrina 100/150 (N*)	3 1,7	Paukštienos -grikių troškiny su daržovėmis 150/150 (A*T*) Pjaustyti agurkai 30/40 PikNik sūrio lazdelė 20/20 Arbatžolių arbata. 100/150 (N*)	3 7 7	Varškės 9% apkepamas kriaušėmis, ar bananais, praturtintas avižų sėlenėlėmis ir pagardintas kokoso drožlėmis su jogurtu 3,8% (T*) 115/140 Arbata su citrina 100/150 (N*)	1,3,7
	alergenai		alergenai	Panevėžio valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba: +37045431312	
KETVIRTADIENIS		PENKTADIENIS		Nemokama pranešimų telefono linija: 8 800 40 403	
Pusryčiai (g)		Pusryčiai (g)			
Pieniška miežinių kruopų košė su sv. 82%, (T*) 150/200 PikNik plėšoma sūrio lazdelė 20/20 Arbatžolių arbata. 100/150 (N*)	1,7, 11 7	Pieniška 2,5% kvietinių kruopų košė su sviestu 82%, ir trintomis uogomis (T*) 150/200 Grūdėta varškė 9% 60/60, ar ek. jogurtas 125/125 Arbata su citrina. 100/150 (N*)	1.7 7		
Pietūs		Pietūs		Maisto produktų tiekimo paslaugas teikia: AB „Žemaitijos pienas“ „Sanitex“ „Niklita“ „Citma“ PUSRYČIAI 8³⁰ val. PIETŪS 11⁵⁰ val. VAKARIENĖ 15³⁰ val.	
Šviežių kopūstų sriuba (A* T*) 100/150 Nesaldintas 3,8% jogurtas. 10/10 Orkaitėje keptos paukštienos blauzdelės (T*) 80/90 Virti griekiai su sv.82% (T*) 50/60 Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi* , arba daržovių rinkinukas* (A*) 40/50 Vaisiai 150/180 Stalo vanduo su vaisiais 100/100	7	Perlinių kruopų sriuba su šviežiais pomidorais (A* T*) 100/150 Nesaldintas jogurtas 3,8%. 10/10 Troškinta veršiena su daržovėmis, grietinėlės 35% padaže. (T*) 80/100 Virtas perlinis kuskusas (A*T*) 60/60 Daržovių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi*, ar burokėlių-obuolių salotos.* (A*) 50/60 Vaisiai 150/150 Stalo vanduo 100/100	1 7 7 1		
Vakarienė		Vakarienė		Maitinimo paslaugas tiekia: Lopšelis -darželis „Aušra“ virtuvė.	
Orkaitėje kepti maltos jūros lydekų filė piršteliai, 60/70, su rausvu padažu 15/20 (T*) Bulvių košė (T*) 60/80 Daržovių rinkinukas (A*) 50/60 Arbata su pienu 2,5% 100/150 (N*)	1,3, 4 7	Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 45% 120/135 (T*) Vaisinė arbata. 100/150 (N*)	1,7		

Šviežios daržovės keičiamos į raugintas ir pagal sezoniskumą*

Vaisiai, uogos ir daržovės patiekiami pagal sezoniskumą, (tarpe tarp maitinimų pasirinktinai.)*

A*-augalinis T*-tausojantis N*- nesaldinta Priešmokyklinukų daviny 10³⁰ val. (g)-gramai