

## Nėra blogo maisto – yra tik nesveika mityba! 😊

PIRMADIENIS	Alergenai	ANTRADIENIS	Alergenai	TREČIADIENIS	Alergenai
<b>Pusryčiai (g)</b>		<b>Pusryčiai (g)</b>		<b>Pusryčiai (g)</b>	
Pilno grūdo makaronai su lydytu sūreliu 22% 85/100(T*) Ek. geriamas jogurtas 1,8% 150/150	1,7 7	Brinkinių grikių kruopų košė su troškintomis daržovėmis (A*T*) 150/200 Kefyras 2,5 150/150	1 1,7	Omletas su fermentiniu sūriu 45% (T*) 90/120 Konservuoti žali žirneliai/ar daržovių rinkinukas*. (A*) 60/60 Ek.grūdėta duona 20/25. Arbatžolių arbata. 100/150 (N)*	1,3 7 1
<b>PIETŪS</b>		<b>PIETŪS</b>		<b>PIETŪS</b>	
Žaliųjų žirnelių sriuba (A* T*) 100/150 Nesaldintas jogurtas 3,8%10/10 Paukštienos (kalakutiena, vištiena) guliašas (T*) 90/100 Bulvių košė su morkomis (T*) 100/100 Šviežių daržovių rinkinukas* (A*) 50/60 Stalo vanduo 100/100 Vaisiai 150/180	1 7 7 7	Žiedinių kopūstų sriuba (A*T*) 100/150 Nesaldintas jogurtas 3,8% .10/10 Garuose troškintas veršienos ar (jautienos) kukulaitis su cukinija, morkomis ir avižių sėlenėlėmis . (T*) 90/100 Virtos bulgur kruopos (A* T*) 50/75 Daržovių rinkinukas* (A*) 50/60 Stalo vanduo su vaisiais 100/100 Vaisiai 150/150	7 1 1	Burokėlių barščiai,(A*T*) ar (šaltibarščiai), tech. kort. Nr.039 100/150 Nesaldintas jogurtas 3,8%. 10/10 Plovos su paukštiena (T*) 145/190 Daržovių rinkinukas* (A*) 50/60 Stalo vanduo su vaisiais ar uogomis. 150/200 Vaisiai. 150/150	7 1
<b>VAKARIENĖ</b>		<b>VAKARIENĖ</b>		<b>VAKARIENĖ</b>	
Kiaušinienė (T*) 80/100 Juoda rūginė grūdėta duona su sviestu 82% 30/5 Daržovių rinkinukas*(A*) 50/60 Arbatžolių arbata 100/150N*	3,7 1	Spelta-kvietinių a/r miltų lietiniai blynai su varškės 9% įdaru, ek. jogurto 2,5% trintų uogų, ar bananų padažu. 120/140/30 Arbata 100/150 (N*)	1,3,7 7	Virti spelta- kvietinių a/r miltų varškės 9% piršteliai. (T*) 120/140, su grietine 30% 15/20 Arbata. 100/100 (N*)	7 1
<b>KETVIRTADIENIS</b>	Alergenai	<b>PENKTADIENIS</b>	Alergenai	<b>Panevėžio valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba:</b> <b>+37045431312</b>  <b>Nemokama telefono linija:</b> <b>8 800 40 403</b>	
<b>Pusryčiai (g)</b>		<b>Pusryčiai (g)</b>			
Perlinių kruopų košė su moliūginėmis daržovėmis, ir prieskoninėmis daržovėmis. (A* T*) 100/150 Grūdėtos duonos sumuštinis su tepamos varškės kremu 9%, su žalumynais. 55/60 Arbatžolių arbata 100/150	1 1,7	Pieniška 2,5% sorų kruopų košė su kokoso drožlėmis ir trintomis uogomis, ar uogiene. (T*) 150/200 Arbata su pienu 2,5% 100/150 (N*)	1,3, 7		
<b>Pietūs</b>		<b>Pietūs</b>		<b>Maisto produktų tiekimo paslaugas teikia</b> <b>AB „Žemaitijos pienas“</b> <b>„ Sanitex“</b> <b>„ Niklita“</b> <b>„ Citma“</b> <b>PUSRYČIAI 8<sup>30</sup> val.</b> <b>PIETŪS 11<sup>50</sup> val.</b> <b>VAKARIENĖ 15<sup>30</sup> val.</b>	
Daržovių sriuba su makaronais (A* T*) 100/150 Nesaldintas jogurtas 3,8%10/10 Kepta lašišos filė, su sezamo sėklomis ir žolelėmis. 80/90 (T*) Žirnelių-moliūgų-bulvių košė (T*) 100/100 Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi* (A*), ar daržovių rinkinukas* (A*) 50/60 Stalo vanduo paskanintas vaisiais100/100 Vaisiai150/150	1 7 4,11 7	Trinta moliūginių daržovių sriuba (A* T*) 100/150 Nesaldintas jogurtas 3,8%,10/10. Orkaitėje garuose kepti kiaulienos maltinukai, su cukinija, paprika, praturtinti maistinėmis sėlenėlėmis (T*) 90/100 Virti pilno grūdo makaronai* (A* T*) 50/60 Daržovių rinkinukas (A*) 50/60 , ar burokėlių-obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi50/60 (A*) Stalo vanduo paskanintas 100/100 vaisiais/uogomis. Vaisiai150/150	7 1,3 1		
<b>Vakarienė</b>		<b>Vakarienė</b>		<b>Maitinimo paslaugas tiekia l/d</b> <b>„ Aušra“ virtuvė.</b>	
Virti varškėčiai 9% praturtinti avižių sėlenėlėmis (T*) 120/150 Grietinė 30% 15/20 Vaisinė arbata. 100/150 (N*)	1,3 7	Varškės 9% - morkų apkepas (T*), su grietine 30% 110/20/140/20 Vaisinė arbata. 100/150 (N*)	1,3,7		

Šviežios daržovės keičiamos į raugintas, ir pagal sezoniskumą. Vaisiai, uogos, daržovės patiekiami pagal sezoniskumą, (tarpe tarp maitinimų pasirinktinai). A\*-augalinis T\* tausojantis N\*- nesaldinta  
 Priešmokyklinukų davinys 10<sup>30</sup> val. (g)- gramai