


L-d „Aušra“ MENU II SAVAITĖ

Nėra blogo maisto – yra tik nesveika mityba !

TVIRTUJU  
  
 Vilma Samulionienė  
 2023-06-08

PIRMADIENIS	Alergenai	ANTRADIENIS	Alergenai	TREČIADIENIS	Alergenai		
<b>Pusryčiai (g)</b>		<b>Pusryčiai (g)</b>		<b>Pusryčiai (g)</b>			
Pieniška 2,5% grikių košė su sv. 82% (T*) 150/200 Grūdėta varškė 9%. 80/80 Vaisinė arbata. 100/150 (N*)	1,7 7	Pieniška ryžių košė su sv.82% su trintomis uogomis, sezamo sėklomis (T*) 150/200 Pilno gr. ek.duona su sv.82%, ir putpelės kiaušiniu. 35/35 Arbata. 100/150 (N*)	1,7,11 1,3,7	Omletas su avižių sėlenomis ir žalumynais (T*) 100/130 Ek. juoda gr. duona 30/30 Daržovių rinkinukas* A* 50/60 Juoda arbata. 100/150 (N*)	1,3,7 1		
<b>Pietūs</b>		<b>Pietūs</b>		<b>Pietūs</b>			
Trinta avinžirnių sriuba su žalumynais (A* T*) 100/150 Nesaldintas jogurtas 3,8% 10/10 Troškinta paukštinės file (kalakutiena ar vištiena), su daržovėmis (T*) 115/140 Virtos bulgur kruopos (A*T*) 50/75 Šv. daržovių salotos (A*) 50/60 ar Daržovių rinkinukas* 50/60 (A*) Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis. Vaisiai. 150/150	7 1	Žirnių sriuba su daržovėmis (A* T*) 100/150 Troškinta veršiena, ar (jautiena) grietinės 30% padaže. (T*) 110/130 Bulvių košė su kalafiorais. (T*) 80/100 Šviežių daržovių salotos* 50/60, ar Daržovių rinkinukas* 50/60 (A*) Stalo vanduo paskanintas vaisiais, ar uogomis. 100/100. Vaisiai. 150/150	1,7 7	Pupelių sriuba. (A*T*) 100/150 Nesaldintas jogurtas 3,8%. 10/10 Kalakutienos maltinukas (T*). 80/100 Virtos perlinės kruopos (A*T*) 60/60 Šviežių daržovių salotos A*50/60 ar Šviežių daržovių rinkinukas 50/60 (A*) Stalo vanduo su vaisiais. 100/100 Vaisiai. 150/150	1 7 1,3 1		
<b>Vakarienė</b>		<b>Vakarienė</b>		<b>Vakarienė</b>			
Skryliai. 120/160 (T*) Grietinė 30% 25/35 Arbata. 100/150 (N*)	1 7	Kepti varškėčiai 9%, su morkomis (T*) 100/120 Natūralus jog. 3,8%, su trintomis uogomis, ar vaisiais. 35/45 Arbata vaisinė. 100/150 (N*)	1,7 7	Bulvių plokštainis su paukštiena. 110/175 (T*) Grietinė 30%. 25/25 Arbatžolių arbata. 100/150 (N*)	3,7 7		
<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>Alergenai</b>	<b>PENKTADIENIS</b>	<b>Alergenai</b>	<b>Panevėžio valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba: +37045431312</b>  <b>nemokama telefono linija 8 800 40 403.</b>			
<b>Pusryčiai (g)</b>		<b>Pusryčiai (g)</b>					
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 82% ir sezamo sėklomis (T*) 150/200 PikNik lazdelė 20/20 Kakava.100/100 (saldinta)	1,7,11 7 7	Pieniška 2,5% avižinių kruopų košė su sviestu 82%, trintomis uogomis, ir sezamo sėklomis, (T*) 150/200 Ek. juodos duonos sumuštinis su sviestu 82%, ir varškės sūriu 13%. 55/55 Arbata kmynų. 100/150 (N*)	1,7,11 1,7				
<b>Pietūs</b>				<b>Maisto produktų tiekimo paslaugas teikia AB „Žemaitijos pienas“ „Sanitex“ „Niklita“ „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>  <b>Maitinimo paslaugas tiekia l-d „Aušra“ virtuvė.</b>			
Špinatų sriuba, ar šaltybarščiai (A*T*) 100/150 Nesaldintas jogurtas 3,8%. 10/10 Kepta laiša su prieskoniais žolelėmis, ir sezamo sėklomis 80/90 (T*), Ar orkaitėje keptas jūros lydekos paplotėlis (T*) Šviežių daržovių salotos 50/60, ar daržovių rinkinukas* 50/60 (A*) Bulvių košė su ciberžole ir krapais, (T*) 60/60, ar virtos bulvės 70/100 (A*T*) Stalo vanduo paskanintas vaisiais ar uogomis. 100/100 Vaisiai.150/150	7 4,11 7	Raugintų kopūstų sriuba. (T*A*) 100/150 Ek. jogurtas 3,8% 10/10 Kiaulienos maltinukai su šviežiais kopūstais, ryžiais, rausvu padažu. (T*) 80/15 90/20 Virtos bulvės (A*T*) 70/80 Daržovių rinkinukas* (A*) 50/60 Stalo vanduo. 100/100 Vaisiai.150/150	1 7 3				
<b>Vakarienė</b>							
Spelta-kvietinių miltų lietiniai blynai 77/91 (T*) su grietine 30% 20/20. Sezoninių vaisių lėkštelė 100/100 Arbata (N*)	1,7 7	Varškės 9%-rudųjų ryžių apkepas. 110/140 (T*) su grietine 30% Arbata (N*) 100/100	3,7				

Šviežios daržovės keičiamos į raugintas, ir pagal sezoniškumą\*. Vaisiai, uogos, daržovės patiekiami pagal sezoniškumą, (tarpe tarp maitinimų pasirinktinai).

A\*-augalinis T\*- tausojantis N\*-nesaldinta

Priešmokyklinukų daviny 10<sup>30</sup> val. (g) - gramai