

UTENOS VAIKŲ LOPŠELIS – DARŽELIS „GANDRELIS“

PERSPEKTYVINIS MENIU 2021 M.

*Diana Kraujalienė*  
 Data..... 2021-01-04

I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS
Kukurūzų košė su sviestu* <sup>1</sup> * <sup>3</sup> Ryžių traputis Arbata kmyną	Virtas kiaušinis * <sup>2</sup> Duona ruginė su sviestu * <sup>1</sup> * <sup>3</sup> Pomidorai Arbata erškėtuogių	Miežinių kruopų košė su sviestu * <sup>1</sup> * <sup>3</sup> Ryžių traputis Arbata juodoji
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Makaronų, bulvių, morkų sriuba su grietine * <sup>1</sup> * <sup>3</sup> , duona ruginė* <sup>1</sup> Jautienos, kiaulienos kotletai su morkomis * <sup>2</sup> Ryžių kruopų košė * <sup>3</sup> Agurkų-pomidorų salotos Vanduo	Pupelių, bulvių, morkų sriuba, duona ruginė * <sup>1</sup> Kalakutienos ir daržovių troškiny * <sup>2</sup> Burokėlių salotos su žirneliais, raugintais agurkais ir tyru alyvuogių aliejumi Vanduo su citrina	Burokėlių sriuba, duona ruginė* <sup>1</sup> Virtas jautienos ir kiaulienos kukulis su ryžiais * <sup>2</sup> Troškintos morkos * <sup>3</sup> Pomidorai Šaldytų uogų gėrimas
Troškinti kopūstai * <sup>3</sup> Virtos bulvės Kefyras * <sup>3</sup>	Avižinių dribsnių košė su sviestu* <sup>1</sup> * <sup>3</sup> Trintos šaldytos uogos Pienas* <sup>3</sup>	Daržovių troškiny su dešra (aukščiausia rūšis) * <sup>3</sup> Kefyras * <sup>3</sup>
KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS	
Grikių kruopų košė Sūrio lazdelė * <sup>3</sup> Pienas* <sup>3</sup>	Manų košė su sviestu * <sup>3</sup> Trintos šaldytos uogos Arbata mėtų	
Vaisiai	Vaisiai	
Kopūstų, morkų sriuba Kepti varškėčiai (viso grūdo kvietiniai miltai)* <sup>1</sup> * <sup>2</sup> * <sup>3</sup> Grietinės, sviesto ir pieno padažas* <sup>3</sup> Morkos Vanduo su citrina	Pieniška kopūstų-daržovių sriuba * <sup>3</sup> Duona ruginė* <sup>1</sup> Žuvies kukulaitis (šaldyta jūros lydeka)* <sup>4</sup> Biri ryžių košė su morkomis* <sup>3</sup> Pekino kopūstų salotos su pomidorais Vanduo su apelsinu	
Omletas * <sup>2</sup> * <sup>3</sup> Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu* <sup>1</sup> * <sup>3</sup> Agurkai Arbata kmyną	Bulvių, morkų ir žirnių troškiny Duona ruginė su sviestu * <sup>3</sup> Arbata juodoji	

Gali alergijas arba netoleravimą sukelti šie produktai:

- \*<sup>1</sup> miltai (kviečių, rugių, miežių, avižų) ir jų produktai;
- \*<sup>2</sup> kiaušiniai ir jų produktai;
- \*<sup>3</sup> pienas ir jo produktai;
- \*<sup>4</sup> žuvis ir jų produktai;
- \*<sup>5</sup> garstyčios ir jų produktai.

UTENOS VAIKŲ LOPŠELIS – DARŽELIS „GANDRELIS“

PERSPEKTYVINIS MENIU 2021 M.

*Diana Kraujalienė*  
Data 2021-01-04

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS
Miežinių kruopų košė su sviestu* 1 * 3 Pienas* 3	Viso grūdo kvietinių miltų blynai * 1 * 2 * 3 Trintos šaldytos uogos Pienas* 3	Omletas* 2 * 3 Duona ruginė su sviestu ir fermentiniu sūriu * 1 * 3 Arbata juodoji
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Perlinių kruopų -žirnių sriuba * 3, duona ruginė* 1 Daržovių ir maltos kiaušienos troškiny * 3 Agurkai (pagal sezoną) Vanduo	Burokėlių, pupelių sriuba Kiaulienos ir jautienos maltinis * 2 Miežinių kruopų košė * 1 Pekino salotos su agurkais Pomidorai Vanduo su citrina	Agurkinė sriuba, duona ruginė* 1 Vištienos krūtinėlių ir kiaušienos kepsnys* 2 * 3 Makaronų košė* 1 * 3 Rauginti kopūstai (pagal sezoną) Citrinų gėrimas
Virti varškėčiai * 1 * 2 * 3 Grietinės, sviesto ir pieno padažas* 3 Arbata mėtų	Ryžių kruopų košė su sviestu * 3 Sūrio lazdelė * 3 Arbata kmynų	Bulvių ir morkų košė* 3 Kefyras* 3 Ryžių traputis
KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS	
Varškės-ryžių apkepas * 2 * 3 Trintos šaldytos uogos Batonas pilno grūdo kvietinių miltų su sviestu* 1 * 2 * 3 Arbata juodoji	Grikių kruopų košė Batonas pilno grūdo kvietinių miltų su sviestu ir fermentiniu sūriu * 1 * 2 * 3 Arbata juodoji	
Vaisiai	Vaisiai	
Daržovių sriuba su brokoliais, duona ruginė* 1 Virtas kalakutienos kukulis su morkomis* 2 Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi Pomidorai Šaldytų uogų gėrimas	Pieniška avižinių dribsn. sr. * 1 * 3 Žuvies maltinis (rudagalvės menkės ir jūrinių lydekų filė) * 4 Biri ryžių košė su morkomis Pekino salotos su agurku ir pomidoru Vanduo	
Trijų grūdų košė su sviestu * 1 * 3 Pienas* 3	Žiedinių kopūstų ir paukštienos troškiny su grietine * 3 Duona ruginė su sviestu* 1 * 3 Sūrio lazdelė * 3 Arbata kmynų	

Gali alergijas arba netoleravimą sukelti šie produktai:

- \* 1 miltai (kviečių, rugių, miežių, avižų) ir jų produktai;
- \* 2 kiaušiniai ir jų produktai;
- \* 3 pienas ir jo produktai;
- \* 4 žuvis ir jų produktai;
- \* 5 garstyčios ir jų produktai.

UTENOS VAIKŲ LOPŠELIS – DARŽELIS „GANDRELIS“

PERSPEKTYVINIS MENIŲ 2021 M.

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS
Virtas kiaušinis * 2 Žirneliai su grietine* 3 Duona ruginė su sviestu * 1 * 3 Arbata erškėtuogių	Viso grūdo makaronų košė su sviestu * 1 * 2 * 3 Sūrio lazdelė * 3 Arbata juodoji	Kukurūzų kruopų košė su sviestu * 3 Batonas pilno grūdo kvietinių miltų su sviestu ir fermentiniu sūriu * 1 * 3 Arbata mėtų
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Ryžių, morkų sriuba su pomidorų padažu, duona ruginė * 1 Kiaulienos ir jautienos maltinis Bulvių košė * 3 Kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi Šaldytų uogų gėrimas	Žirnių, bulvių, morkų sriuba, duona ruginė * 1 Balandėliai su kalakutiena Grietinės ir pomidorų padažas * 1 * 3 Virtos bulvės Pomidorai Vanduo	Pupelių, bulvių, morkų sriuba Viso grūdo makaronai su malta paukštiena * 1 * 3 Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (pagal sezoną) Citrinų gėrimas
Perlinių kruopų košė * 1 * 3 Pienas * 3	Varškės apkepas * 1 * 2 * 3 Trintos šaldytos uogos Arbata kmynų	Keptos bulvės * 3 Kefyras * 3
KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS	
Virti varškėčiai * 2 * 3 Grietinės, sviesto ir pieno padažas * 1 * 2 * 3 Arbata juodoji	Avižinių dribsnių košė su sviestu * 3 Trintos šaldytos uogos Arbata kmynų	
Vaisiai	Vaisiai	
Kopūstų, morkų sriuba, duona ruginė * 1 Troškinta kiauliena su morkomis * 3 Perlinių kruopų košė Pomidorai Agurkai (pagal sezoną) Vanduo	Daržovių sriuba su ž. žirneliais, duona ruginė * 1 Žuvies (rudagalvės menkės ir jūrinių lydekų filė) ir maltos kiaulienos šnicelis* 1 * 2 * 4 Troškintos šparaginės pupelės su morkomis * 3 Agurkai (pagal sezoną) Vanduo su citrina	
Grikių kruopų košė* 3 Pienas* 3 Sūrio lazdelė * 3	Viso grūdo kvietinių miltų blynai* 1 * 2 * 3 Grietinė jogurtinė * 3 Pienas* 3	

Gali alergijas arba netoleravimą sukelti šie produktai:

- \* 1 miltai (kviečių, rugių, miežių, avižų) ir jų produktai;
- \* 2 kiaušiniai ir jų produktai;
- \* 3 pienas ir jo produktai;
- \* 4 žuvis ir jų produktai;
- \* 5 garstyčios ir jų produktai.