

LOPŠELIS I savaitės meniu

Pirmadienis
Pusryčiai
Spelta miltų makaronai su ferment. sūriu, rieb. 45% ir sviestu, 82% rieb. (taus) 150 g (1,7)*
Nesaldinta arbata 100 g
Sezoniniai vaisiai (augal) 80 g
Pietūs
Perlinių kruopų sriuba (taus., augal) 100 g (1)
Pilno grūdų ruginė duona 20 g (1)
Troškintas kiaušienos maltinukas (taus) 50 g (1, 3)
Natūralus jogurtas, rieb. 2,5% 20 g (1, 7)
Bulvių košė (taus) 80 g (7)
Kopūstų-morkų salotos (augal) 40 g
Sezoninės daržovės (2 rūšys) 15/15g
Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis 100 g
Vakarienė
Kvietinių miltų lietiniai blynai (be įdaro) 100 g (1, 3, 7)
Šaldytos uogos (augal) 30 g
Nesaldinta arbata 100 g
Trečiadienis
Pusryčiai
Tiršta avižinių dribsnių košė su sviestu, rieb. 82%(taus) 150 g (1, 7)
Sezoniniai vaisiai (augal) 80 g
Nesaldinta arbata 100 g
Pietūs
Šviežių kopūstų sriuba (taus, augal) 100 g
Pilno grūdų ruginė duona 20 g (1)
Virtų bulvių cepelinai su kiaušiena (taus) 100/50 g (3)
Natūralus jogurtas, rieb. 2,5% 20 g (7)
Marinuoti agurkai (augal) 20 g
Sezon. daržovės (2 rūšys) (augal) 10/10 g
Obuolių sulčių-kmynų gėrimas 150 g
Vakarienė
Varškės, rieb. 9% apkepas (taus) 100 g (1, 3, 7)
Šaldytos uogos (augal) 20 g (7)
Nesaldinta arbata 100 g
Penktadienis
Pusryčiai
Kvietinių kruop. košė su sviestu, rieb. 82% (taus) 150 g (1, 7)
Traputis 10 g. (1)
Uogienė 15 g.
Nesaldinta arbata su citrina 100 g
Sezoniniai vaisiai (augal) 80 g
Pietūs
Bulvių sriuba su kiaušienos kukuliais (taus)100 g (3)
Pilno grūdų ruginė duona 20 g (1)
Plovas su vištienos file (taus) 110 g
Sezon. daržovės (3 rūšys) (augal) 30 g
Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis 100 g.
Vakarienė
Pieniška perlinių kruopų sriuba (taus) 100 g (1, 7)
Duonos sumuštinis su sviestu, rieb. 82% ir virta kiaušienos dešra 20/5/20 g (1, 7)
Švieži agurkai (augal) 30 g
* (x, x, x) - alergenai

Antradienis

Pusryčiai

Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu, 82% rieb.(taus) 150 g (1, 7)

PikNik sūrio dešrelė 20% rieb. 20 g (7)

Nesaldinta arbata 100 g

Sezoniniai vaisiai (augal) 80 g

Pietūs

Lęšių sriuba (taus, augal) 100 g

Pilno grūdų ruginė duona 20 g (1)

Keptas vištienos maltinukas (taus) 60 g (1, 3)

Natūralus jogurtas, riebi 2,5% 20 g (7)

Biri ryžių košės (taus) 50 g (7)

Sezoninės daržovės(3 rūšys) (augal) 10/10/10 g

Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis 100/5 g

Vakarienė

Makaronai su troškintos kiaušienos ir pomidorų padažu (taus) 125/75 g (1)

Traputis 10 g. (1)

Nesaldinta arbata 100 g

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Nesald. sausų pusryčių dribsniai su pienu, riebi 2,5% 35/120 g (1, 7)

Pietūs

Trinta žiedinių kopūstų sriuba (taus., augal) 100 g

Batono skrebutis 20 g (1)

Jūros lydekų maltinis (taus) 60 g (1, 3, 4, 7)

Rausvas padažas 20 g (1, 7)

Biri grikių košė(taus) 40 g (7)

Burokėlių salotos su žirneliais (augal) 40 g

Švieži agurkai (augal) 20 g

Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis 100 g.

Vakarienė

Kvietinių miltų sklindžiai su obuoliais 100 g (1, 3, 7)

Natūralus jogurtas, riebi 2,5% 20 g (7)

Nesaldinta arbata 100 g

A photograph showing a young child with light hair sitting at a white table. The child is holding a bright orange plastic bowl and is being fed by an adult's hand using a matching orange spoon. The background is softly blurred, suggesting a home or kitchen environment.