**KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS ,,ŽIOGELIS“**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Pirmadienis*** | ***Antradienis*** | ***Trečiadienis*** | ***Ketvirtadienis*** | ***Penktadienis*** |
| ***Pusryčiai*** | Tiršta avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis) **150/6** Duoniukai/Traputis **15**  Varškės užtepėlė **15** Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis) su sviestu **150/6**  Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos **50** Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Virti kiaušiniai (tausojantis) **60** Pomidorai **40** Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai **15**  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu **30/6** Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu\***150/6**  Sūrio lazdelės **20** Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta **150** | Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi (tausojantis) **150/3** Trintų uogų padažas **15** Kakava su pienu saldinta **150** |
|  | Vaisiai/Vaisių glotnutis **120/156** | Vaisiai/Vaisių glotnutis **120/156** | Vaisiai/Vaisių glotnutis **120/156** | Vaisiai **150** | Vaisiai/Vaisių glotnutis **120/156** |
| ***Pietūs*** | Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) **100**  Ruginė duona (viso grūdo) **25**  Keptas-troškintas kiaulienos kepsnelis (tausojantis) **60**  Bulvių košė arba bulvių košė su ciberžolėmis **60**  Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi **70**  Pagardintas stalo vanduo **150** | Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) **100**  Ruginė duona (viso grūdo) **25**  Keptas vištienos maltinukas (tausojantis) **60**  Avinžirniai su pomidorais savo sultyse (tausojantis) (augalinis) **60**  Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuoti aliejumi **70**  Pagardintas stalo vanduo **150** | Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) **100**  Ruginė duona (viso grūdo) **25**  Virti jautienos kukuliai (tausojantis) **70**  Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) **60**  Burokėlių salotos **50**  Agurkai **20**  Pagardintas stalo vanduo **150** | Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) **100**  Ruginė duona (viso grūdo) **25**  Žuvies pjausnys (tausojantis) **60**  Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) **60**  Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi **60**  Agurkai **20**  Pagardintas stalo vanduo **150** | Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) **100**  Ruginė duona (viso grūdo) **25**  Kalakutienos-ryžių plovas (tausojantis) **40/110**  Agurkai **40**  Pomidorai **40**  Pagardintas stalo vanduo **150** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Vakarienė*** | Daržovių balandėliai (tausojantis) **140**  Jogurto padažas su žalumynais **30**  Duoniukai/Traputis **20**  Žolelių arbata nesaldinta **150** | Lietiniai (su pienu) **100**  Jogurtas **15**  Uogienė **15**  Žolelių arbata nesaldinta **150** | Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis) **150/20**  Sviestas **4**  Žolelių arbata nesaldinta **150** | Lęšių maltinukas (tausojantis) **130**  Jogurto padažas su agurkais **30**  Pomidorai **40**  Duoniukai/Traputis **10**  Kmynų arbata nesaldinta **150** | Varškės apkepas (tausojantis) **140**  Jogurtas **15**  Trintų uogų padažas **15**  Žolelių arbata nesaldinta **150** |

**1-3 metų amžiaus vaikų (lopšelio gr.) valgiaraštis – 1 savaitė**

Parengė: Visuomenės sveikatos biuro specialistė Irena Juknelienė

**KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS ,,ŽIOGELIS“**

**1-3 metų amžiaus vaikų (lopšelio gr.) valgiaraštis – 2 savaitė**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Pirmadienis*** | ***Antradienis*** | ***Trečiadienis*** | ***Ketvirtadienis*** | ***Penktadienis*** |
| ***Pusryčiai*** | Grikių kruopų košė (tausojantis) su sviestu **150/7**  Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos **60** Žolelių arbata nesaldinta **150** | Sorų kruopų košė(tausojantis) su sviestu **150/6**  Trintų uogų padažas **15**  Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Omletas (tausojantis) **80**  Pomidorų salotos su jogurtu **40**  Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai **15**  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu **30/6**  Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Kukuruzų, moliūgų košė (tausojantis) (augalinis) su sviestu **150/6**  Kakava su pienu saldinta **150**  Sausučiai **10** | Miežinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu **150/6**  Duoniukai/Traputis **15**  Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis) **15**  Arbatžolių arbata nesaldinta **150** |
|  | Vaisiai **150** | Vaisiai **150** | Vaisiai/Vaisių glotnutis **80** | Vaisiai **150** | Vaisiai **150** |
| ***Pietūs*** | Ryžių-pomidorų sriuba (tausojantis) (augalinis) **100**  Ruginė duona (viso grūdo) **25**  Mažylių balandėliai su kiauliena (tausojantis) **80**  Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) **60**  Pomidorai **40**  Agurkai **30**  Pagardintas stalo vanduo **150** | Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)**100**  Ruginė duona (viso grūdo) **25**  Troškinta vištiena (tausojantis) **60/40**  Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis) **60**  Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi **70**  Pagardintas stalo vanduo **150** | Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) **100**  Ruginė duona (viso grūdo) **25**  Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis) **60**  Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) **60**  Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi **60**  Pagardintas stalo vanduo **150** | Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) **100**  Ruginė duona (viso grūdo) **25**  Žuvies filė kepsnelis (tausojantis) **80**  Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis) (augalinis) **60**  Burokėlių salotos **50**  Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai **20**  Pagardintas stalo vanduo **150** | Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) **100**  Grietinėlė **8**  Skrebučiai **8**  Kalakutienos pjausnys (tausojantis) **60**  Bulvių košė arba bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis) **60**  Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi **50**  Pomidorai **20**  Pagardintas stalo vanduo **150** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Vakarienė*** | Virti varškėčiai (tausojantis) **120**  Jogurto ir uogienės padažas **30**  Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais (tausojantis) **160**  Jogurto ir uogienės padažas **30**  Žolelių arbata nesaldinta **150** | Makaronai su daržovių padažu ir sūriu (tausojantis) **150/15**  Kmynų arbata nesaldinta **150** | Avinžirnių kepsniukai (tausojantis) **100**  Jogurto padažas su agurkais **30**  Pomidorų salotos su jogurtu **40**  Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Varškės pudingas (tausojantis) **120**  Trintų uogų padažas **25**  Žolelių arbata nesaldinta **150** |

Parengė: Visuomenės sveikatos biuro specialistė Irena Juknelienė

**KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS ,,ŽIOGELIS“**

**1-3 metų amžiaus vaikų (lopšelio gr.) valgiaraštis – 3 savaitė**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Pirmadienis*** | ***Antradienis*** | ***Trečiadienis*** | ***Ketvirtadienis*** | ***Penktadienis*** |
| ***Pusryčiai*** | Kvietinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu **150/6**  Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos **50**  Žolelių arbata nesaldinta **150** | Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis) su sviestu **150/6**  Sūrio lazdelės **20**  Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta **150** | Kiaušinių košė (tausojantis) **70**  Šviežių agurkų salotos su jogurtu **40**  Pomidorų salotos su jogurtu **30**  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu **30/6**  Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Avižinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu **150/6**  Kakava su pienu saldinta **150**  Sausučiai **10** | Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu **150/6**  Šviesi duona (viso grūdo) **20**  Morkų užtepėlė (augalinis) **15**  Arbatžolių arbata nesaldinta **150** |
|  | Vaisiai/Vaisių glotnutis **120/156** | Vaisiai/Vaisių glotnutis **120/156** | Vaisiai/Vaisių glotnutis **120/156** | Vaisiai **150** | Vaisiai/Vaisių glotnutis **80/104** |
| ***Pietūs*** | Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) **100**  Ruginė duona (viso grūdo) **25**  Kiaulienos-ryžių plovas (tausojantis) **40/110**  Agurkai **40**  Pomidorai **30**  Pagardintas stalo vanduo **150** | Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) **100**  Ruginė duona (viso grūdo) **25**  Virti vištienos kukuliai (tausojantis) **60**  Avinžirniai su pomidorais savo sultyse (tausojantis) (augalinis) **60**  Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi **70**  Pagardintas stalo vanduo **150** | Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) **100**  Ruginė duona (viso grūdo) **25**  Maltos jautienos lazdelės (tausojantis) **80**  Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) **60**  Burokėlių salotos **50**  Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai **20**  Pagardintas stalo vanduo **150** | Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) **100**  Ruginė duona (viso grūdo) **25**  Keptas žuvies maltinukas (tausojantis) **60**  Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) **60**  Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi **50**  Pomidorai **20**  Pagardintas stalo vanduo **150** | Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) **100**  Ruginė duona (viso grūdo) **25**  Kalakutienos guliašas (tausojantis) **50/50**  Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) **60**  Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais, nerafinuotu aliejumi **70**  Pagardintas stalo vanduo **150** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Vakarienė*** | Grikių kruopų kotletukai su sūriu (tausojantis) **120**  Jogurto padažas su agurkais **30**  Pomidorai **40**  Kefyras **100** | Lietiniai su varške (su pienu) **100/40**  Jogurto ir uogienės padažas **20**  Žolelių arbata nesaldinta **150** | Virti makaronai su sviesto-grietinės padažu (tausojantis) **150/15**  Kmynų arbata nesaldinta **150** | Blyneliai su sūriu ir daržovėmis (tausojantis) **100**  Jogurto padažas su žalumynais **30**  Duoniukai/Traputis **15**  Žolelių arbatanesaldinta **150** | Varškės, obuolių ir moliūgų apkepas (tausojantis) **140**  Jogurtas **10**  Trintų uogų padažas **20**  Žolelių arbata nesaldinta **150** |

Parengė: Visuomenės sveikatos biuro specialistė Irena Juknelienė

**KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS ,,ŽIOGELIS“**

**1-3 metų amžiaus vaikų (lopšelio gr.) valgiaraštis – 4 savaitė**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Pirmadienis*** | ***Antradienis*** | ***Trečiadienis*** | ***Ketvirtadienis*** | ***Penktadienis*** |
| ***Pusryčiai*** | Ryžių košė (tausojantis) su sviestu **150/6**  Uogienė **15**  Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Miežinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu **150/5**  Duoniukai/Traputis **10**  Varškės užtepėlė **15**  Žolelių arbata nesaldinta **150** | Kiaušinienė su fermentiniu sūriu (tausojantis) **70**  Pomidorai **40**  Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai **15**  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu **25/5**  Žolelių arbata nesaldinta **150** | Sorų kruopų košė (tausojantis) su sviestu **150/6**  Trintų uogų padažas **20**  Kakava su pienu saldinta **150** | Biri grikių košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)**120**  Duoniukai/Traputis **15**  Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis) **15**  Arbatžolių arbata nesaldinta **150** |
|  | Vaisiai/Vaisių glotnutis **120/156** | Vaisiai/Vaisių glotnutis **80/104** | Vaisiai **150** | Vaisiai **150** | Vaisiai/Vaisių glotnutis **120/156** |
| ***Pietūs*** | Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) **100**  Ruginė duona (viso grūdo) **25**  Kiaulienos maltinukas (tausojantis) **60**  Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) **60**  Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi **70**  Pagardintas stalo vanduo **150** | Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) **100**  Ruginė duona (viso grūdo)**25**  Vištienos kepinukai (tausojantis) **60**  Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) **60**  Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi **50**  Agurkai **20**  Pagardintas stalo vanduo **150** | Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis) **100**  Ruginė duona (viso grūdo) **25**  Mažylių balandėliai su jautiena ir kiauliena (tausojantis) **80**  Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) **60**  Virtos daržovės (tausojantis) (augalinis) **50**  Agurkai **20**  Pagardintas stalo vanduo **150** | Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) **100**  Ruginė duona (viso grūdo) **25**  Kepta žuvis (tausojantis) **75**  Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis) **60**  Burokėlių salotos **50**  Agurkai **20**  Pagardintas stalo vanduo **150** | Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba (tausojantis) **100**  Grietinėlė **8**  Skrebučiai (tausojantis) **8**  Troškinta kalakutiena (tausojantis) **50/20**  Troškintos daržovės su ryžiais (tausojantis) (augalinis) **80**  Pomidorai **20**  Pagardintas stalo vanduo **150** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Vakarienė*** | Kepti varškėčiai (tausojantis) **110**  Jogurto ir uogienės padažas **25**  Žolelių arbata nesaldinta **150** | Sklindžiai su obuoliais (su pienu) **100**  Jogurtas **15**  Trintų uogų padažas **15**  Kmynų arbata nesaldinta **150** | Kvietinių kruopų kotletukai (tausojantis) **150**  Jogurto padažas su agurkais **30**  Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos **50**  Duoniukas/Traputis **15**  Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Žiedinių kopūstų pudingas su sūriu (tausojantis) **150**  Kefyras **120**  Sausučiai **10** | Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) **150**  Bandelė **50** |

Parengė: Visuomenės sveikatos biuro specialistė Irena Juknelienė