**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