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

**4-7 metų amžiaus vaikų (darželio gr.) valgiaraštis – 1 savaitė**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Pirmadienis*** | ***Antradienis*** | ***Trečiadienis*** | ***Ketvirtadienis*** | ***Penktadienis*** |
| ***Pusryčiai*** | Tiršta avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis) **200/8** Duoniukai/Traputis **15**  Varškės užtepėlė **20** Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis) su sviestu **200/8**  Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos **50** Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Virti kiaušiniai (tausojantis) **60** Pomidorai **40** Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai **20**  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu **35/7** Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu\***200/8**  Sūrio lazdelės **20** Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta **200** | Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi (tausojantis) **200/4** Trintų uogų padažas **20** Kakava su pienu saldinta **200** |
|  | Vaisiai **120** | Vaisiai **120** | Vaisiai **120** | Vaisiai **150** | Vaisiai **150** |
| ***Pietūs*** | Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) **150**  Grietinė **6**  Ruginė duona (viso grūdo) **30**  Keptas-troškintas kiaulienos kepsnelis (tausojantis) **75**  Bulvių košė arba bulvių košė su ciberžolėmis **80**  Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi **80**  Pagardintas stalo vanduo **200** | Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) **150**  Ruginė duona (viso grūdo) **30**  Keptas vištienos maltinukas (tausojantis) **75**  Avinžirniai su pomidorais savo sultyse (tausojantis) (augalinis) **80**  Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuoti aliejumi **80**  Pagardintas stalo vanduo **200** | Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) **150**  Ruginė duona (viso grūdo) **25**  Jautienos befstrogenas (tausojantis) **70/30**  Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) **80**  Burokėlių salotos **50**  Agurkai **30**  Pagardintas stalo vanduo **200** | Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) **150**  Grietinė **5**  Ruginė duona (viso grūdo) **30**  Žuvies pjausnys (tausojantis) **80**  Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) **80**  Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi **50**  Agurkai **30**  Pagardintas stalo vanduo **200** | Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) **150**  Ruginė duona (viso grūdo) **30**  Kalakutienos-ryžių plovas (tausojantis) **50/140**  Agurkai **40**  Pomidorai **40**  Pagardintas stalo vanduo **200** |
| ***Vakarienė*** | Troškintos daržovės su ryžiais (tausojantis) (augalinis) **200**  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu **20/3**  Žolelių arbata nesaldinta **200** | Lietiniai (su pienu) **120**  Jogurtas **15**  Uogienė **20**  Žolelių arbata nesaldinta **200** | Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis) **200/25**  Sviestas **5**  Žolelių arbata nesaldinta **200** | Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis) **100**  Nerafinuotas aliejus **3**  Keptos morkų lazdelės **100**  Pomidorai **50**  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku **35/7/25**  Kmynų arbata nesaldinta **200** | Varškės apkepas (tausojantis) **150**  Jogurtas **15**  Trintų uogų padažas **20**  Žolelių arbata nesaldinta **200** |

Pastaba. Daržovės gali būti keičiamos pagal sezoniškumą ir poreikį. Parengė: Visuomenės sveikatos biuro specialistė Irena Juknelienė

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

**4-7 metų amžiaus vaikų (darželio gr.) valgiaraštis – 2 savaitė**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Pirmadienis*** | ***Antradienis*** | ***Trečiadienis*** | ***Ketvirtadienis*** | ***Penktadienis*** |
| ***Pusryčiai*** | Grikių kruopų košė (tausojantis) su sviestu **200/8**  Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos **60** Žolelių arbata nesaldinta **200** | Sorų kruopų košė(tausojantis) su sviestu **200/8**  Trintų uogų padažas **20**  Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Omletas (tausojantis) **100**  Pomidorų salotos su jogurtu **40**  Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai **20**  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu **35/7**  Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Kukurūzų, moliūgų košė (tausojantis) (augalinis) su sviestu **200/8**  Kakava su pienu saldinta **200**  Sausučiai **10** | Miežinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu **200/8**  Duoniukai/Traputis **15**  Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis) **20**  Arbatžolių arbata nesaldinta **200** |
|  | Vaisiai **150** | Vaisiai **150** | Vaisiai **80** | Vaisiai **150** | Vaisiai **150** |
| ***Pietūs*** | Ryžių-pomidorų sriuba (tausojantis) (augalinis) **150**  Ruginė duona (viso grūdo) **30**  Mažylių balandėliai su kiauliena (tausojantis) **100**  Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) **80**  Pomidorai **40**  Agurkai **40**  Pagardintas stalo vanduo **200** | Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)**150**  Ruginė duona (viso grūdo) **30**  Troškinta vištiena (tausojantis) **80/50**  Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis) **80**  Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi **80**  Pagardintas stalo vanduo **200** | Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) **150**  Ruginė duona (viso grūdo) **30**  Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis) **75**  Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) **80**  Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi **80**  Pagardintas stalo vanduo **200** | Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) **150**  Ruginė duona (viso grūdo) **30**  Žuvies filė kepsnelis (tausojantis) **100**  Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis) (augalinis) **80**  Burokėlių salotos **60**  Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai **20**  Pagardintas stalo vanduo **200** | Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) **150**  Grietinėlė **10**  Skrebučiai **10**  Kalakutienos pjausnys (tausojantis) **80**  Bulvių košė arba bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis) **80**  Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi **60**  Pomidorai **20**  Pagardintas stalo vanduo **200** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Vakarienė*** | Virti varškėčiai (tausojantis) **150**  Jogurto ir uogienės padažas **35**  Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Varškės, morkų ir avižinių dribsnių blynai (tausojantis) **130**  Trintų uogų padažas **35**  Žolelių arbata nesaldinta **200** | Makaronai su daržovių padažu ir sūriu (tausojantis) **200/15**  Kmynų arbata nesaldinta **200** | Daržovių ir avinžirnių troškinys (tausojantis) (augalinis) **200**  Sūrio lazdelės **20**  Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Varškės pudingas (tausojantis) **150**  Trintų uogų padažas **30**  Žolelių arbata nesaldinta **200** |

Pastaba. Daržovės gali būti keičiamos pagal sezoniškumą ir poreikį. Parengė: Visuomenės sveikatos biuro specialistė Irena Juknelienė

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

**4-7 metų amžiaus vaikų (darželio gr.) valgiaraštis – 3 savaitė**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Pirmadienis*** | ***Antradienis*** | ***Trečiadienis*** | ***Ketvirtadienis*** | ***Penktadienis*** |
| ***Pusryčiai*** | Kvietinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu **200/8**  Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos **50**  Žolelių arbata nesaldinta **200** | Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis) su sviestu **200/8**  Sūrio lazdelės **20**  Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta **200** | Kiaušinių košė (tausojantis) **80**  Šviežių agurkų salotos su jogurtu **40**  Pomidorų salotos su jogurtu **40**  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu **35/7**  Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Avižinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu **200/8**  Kakava su pienu saldinta **200**  Sausučiai **10** | Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu **200/8**  Šviesi duona (viso grūdo) **20**  Morkų užtepėlė (augalinis) **20**  Arbatžolių arbata nesaldinta **200** |
|  | Vaisiai **120** | Vaisiai **120** | Vaisiai **120** | Vaisiai **150** | Vaisiai **80** |
| ***Pietūs*** | Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) **150**  Grietinė **6**  Ruginė duona (viso grūdo) **30**  Kiaulienos-ryžių plovas (tausojantis) **50/150**  Agurkai **40**  Pomidorai **40**  Pagardintas stalo vanduo **200** | Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) **150**  Ruginė duona (viso grūdo) **30**  Virti vištienos kukuliai (tausojantis) **70**  Avinžirniai su pomidorais savo sultyse (tausojantis) (augalinis) **80**  Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi **80**  Pagardintas stalo vanduo **200** | Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) **150**  Ruginė duona (viso grūdo) **30**  Maltos jautienos lazdelės (tausojantis) **100**  Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) **80**  Burokėlių salotos **60**  Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai **20**  Pagardintas stalo vanduo **200** | Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) **150**  Ruginė duona (viso grūdo) **30**  Keptas žuvies maltinukas (tausojantis) **75**  Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) **80**  Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi **60**  Pomidorai **20**  Pagardintas stalo vanduo **200** | Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) **150**  Ruginė duona (viso grūdo) **30**  Kalakutienos guliašas (tausojantis) **60/60**  Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) **80**  Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais, nerafinuotu aliejumi **80**  Pagardintas stalo vanduo **200** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Vakarienė*** | Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) **120**  Nerafinuotas aliejus **3**  Agurkai **50**  Pomidorai **50**  Sūrio lazdelės **20**  Kefyras **120** | Lietiniai su varške (su pienu) **120/48**  Jogurto ir uogienės padažas **35**  Žolelių arbata nesaldinta **200** | Virti makaronai su sviesto-grietinės padažu (tausojantis) **200/20**  Kmynų arbata nesaldinta **200** | Bulvių, morkų, žirnių troškinys (tausojantis) (augalinis) **200**  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu **30/6/15**  Žolelių arbatanesaldinta **200** | Varškės, obuolių ir moliūgų apkepas (tausojantis) **150**  Jogurtas **15**  Trintų uogų padažas **20**  Žolelių arbata nesaldinta **200** |

Pastaba. Daržovės gali būti keičiamos pagal sezoniškumą ir poreikį. Parengė: Visuomenės sveikatos biuro specialistė Irena Juknelienė

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

**4-7 metų amžiaus vaikų (darželio gr.) valgiaraštis – 4 savaitė**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Pirmadienis*** | ***Antradienis*** | ***Trečiadienis*** | ***Ketvirtadienis*** | ***Penktadienis*** |
| ***Pusryčiai*** | Ryžių košė (tausojantis) su sviestu **200/8**  Uogienė **15**  Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Miežinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu **200/8**  Duoniukai/Traputis **10**  Morkų užtepėlė (augalinis) **15**  Žolelių arbata nesaldinta **200** | Kiaušinienė su fermentiniu sūriu (tausojantis) **80**  Pomidorai **40**  Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai **20**  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu **35/7**  Žolelių arbata nesaldinta **200** | Sorų kruopų košė (tausojantis) su sviestu **200/8**  Trintų uogų padažas **20**  Kakava su pienu saldinta **200** | Biri grikių košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)**150**  Duoniukai/Traputis **15**  Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis) **20**  Arbatžolių arbata nesaldinta **200** |
|  | Vaisiai **150** | Vaisiai **100** | Vaisiai **150** | Vaisiai **150** | Vaisiai **120** |
| ***Pietūs*** | Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) **150**  Ruginė duona (viso grūdo) **30**  Kiaulienos maltinukas (tausojantis) **75**  Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) **80**  Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi **80**  Pagardintas stalo vanduo **200** | Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) **150**  Grietinė **5**  Ruginė duona (viso grūdo)**30**  Vištienos kepinukai (tausojantis) **75**  Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) **80**  Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi **60**  Agurkai **20**  Pagardintas stalo vanduo **200** | Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis) **150**  Ruginė duona (viso grūdo) **30**  Mažylių balandėliai su jautiena ir kiauliena (tausojantis) **100**  Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) **80**  Virtos daržovės (tausojantis) (augalinis) **60**  Agurkai **20**  Pagardintas stalo vanduo **200** | Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) **150**  Ruginė duona (viso grūdo) **30**  Kepta žuvis (tausojantis) **100**  Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis) **80**  Burokėlių salotos **60**  Agurkai **20**  Pagardintas stalo vanduo **200** | Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba (tausojantis) **150**  Grietinėlė **10**  Skrebučiai (tausojantis) **10**  Troškinta kalakutiena (tausojantis) **60/40**  Troškintos daržovės su ryžiais (tausojantis) (augalinis) **100**  Pomidorai **20**  Pagardintas stalo vanduo **200** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Vakarienė*** | Kepti varškėčiai (tausojantis) **140**  Jogurto ir uogienės padažas **35**  Žolelių arbata nesaldinta **200** | Sklindžiai su obuoliais (su pienu) **120**  Jogurtas **20**  Trintų uogų padažas **15**  Kmynų arbata nesaldinta **200** | Kvietinių kruopų košė (tausojantis) **200**  Sviestas **6**  Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos **50**  Duoniukas/Traputis **20**  Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Daržovių troškinys (tausojantis) (augalinis) **200**  Kefyras **150**  Sausučiai **15** | Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) **200**  Bandelė **50** |

Pastaba. Daržovės gali būti keičiamos pagal sezoniškumą ir poreikį. Parengė: Visuomenės sveikatos biuro specialistė Irena Juknelienė