**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