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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Pirmadienis*** | ***Antradienis*** | ***Trečiadienis*** | ***Ketvirtadienis*** | ***Penktadienis*** |
| ***Pusryčiai*** | Kvietinių kruopų košė (tausojantis) **200**Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu **30/6/15**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) su sviestu, cukrumi ir cinamonu **200/8/4**Duoniukai arba trapučiai **10**Varškės užtepėlė **15**Arbatžolių arbata nesaldinta **200**Vaisiai **80** | Penkių javų dribsnių košė (tausojantis) su sviestu **200/8**Duoniukai/trapučiai su lydytu sūriu **15/20**Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta **200** | Virtas kiaušinis (tausojantis) **60**Žali žirneliai / kukurūzai (konservuoti) **50**Šviesi duona su sviestu **20/4**Kakava su pienu saldinta **150**Vaisiai **100** | Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) su nerafinuotu aliejumi **200/7**Duoniukai / trapučiai **15**Morkų užtepėlė **25** Arbatžolių arbata nesaldinta **200**Vaisiai **80** |
| ***Pietūs*** | Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) **150**Ruginė duona **30**Kiaulienos maltinukas (tausojantis) **80**Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) **80**Daržovių salotos nerafinuotu aliejumi **80**Pagardintas stalo vanduo **200**Vaisiai **100** | Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) **150**Ruginė duona **30**Plovas su vištiena (tausojantis) **140/50**Daržovės **100**Pagardintas stalo vanduo **200** | Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) **150**Ruginė duona  **30**Jautienos befstrogenas (tausojantis) **70/30** Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) **80**Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi **80**Pagardintas stalo vanduo **200**Vaisiai **100** |  Daržovių sultinys su makaronais ir bulvėmis (tausojantis) (augalinis) **150**Ruginė duona **30** Troškinta kalakutiena (tausojantis) **60/40**Virtos ankštinės daržovės (tausojantis) (augalinis) **80**Daržovės **70**Pagardintas stalo vanduo **200** |  Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais ir bulvėmis (tausojantis) **130/20**Ruginė duona **30**Žuvies kukulis (tausojantis) **90**Bulvių košė su morkomis(tausojantis) **80**Burokėlių salotos **50**Daržovės **50**Pagardintas stalo vanduo **200** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Vakarienė*** | Kepti varškėčiai (tausojantis) **140**Trintų uogų padažas su bananais **35**Arbatžolių arbata nesaldinta **200**  | Virti makaronai (tausojantis) **120**Sviesto ir grietinės padažas **20**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Sklindžiai su jogurto ir uogienės padažu **150/30**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Bulvių košė su brokoliais (tausojantis) **200**Kiaulienos ir grietinės padažas **45**Kefyras **150** | Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis) **150**Trintų uogų padažas su bananais **35**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** |

 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*** | Ryžių kruopų košė (tausojantis) su sviestu **200/8**Trintų uogų padažas **30**Duoniukai/trapučiai **15**Varškės užtepėlė **20**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Avižinių dribsnių košė(tausojantis) su sviestu **200/8**Sausučiai **15**Kakava su pienu saldinta **200** | Omletas (tausojantis) **100**Šviesi duona su sviestu **20/4**Žali žirneliai/kukurūzai (konservuoti) **30**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi (tausojantis) **200/4**Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu **25/5/10**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Kvietinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu **200/8**Šviesi duona **30**Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis) **20**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** |
| ***Pietūs*** | Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) **150**Ruginė duona **30**Kiaulienos kukulis (tausojantis) **80**Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis) **80**Daržovės **100**Pagardintas stalo vanduo **200**Vaisiai **80** | Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)**150**Ruginė duona **30**Vištienos kepinukas (tausojantis) **80**Troškintos ryžių kruopos (tausojantis) (augalinis) **80**Daržovių salotos su jogurtu **80**Pagardintas stalo vanduo **200**Vaisiai **80** | Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) **150**Ruginė duona  **30**Jautienos ir kiaulienos maltinukas (tausojantis) **80**Bulvių košė (tausojantis) **80**Daržovės **50**Pagardintas stalo vanduo **200**Vaisiai **100** | Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) **150**Ruginė duona **30**Troškintas kalakutienos kepsnelis (tausojantis) **80**Virtos avižinės kruopos (tausojantis) (augalinis) **80**Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi **80**Pagardintas stalo vanduo **200**Vaisiai **100** |  Ryžių kruopų sriuba su vištienos gabaliukais (tausojantis) **130/20**Ruginė duona **30**Kepta žuvis (riebi) (tausojantis) **75**Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) **80**Burokėlių salotos su ankštinėmis daržovėmis **70**Pagardintas stalo vanduo **200**Vaisiai **80** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Vakarienė*** | Keptos bulvės (augalinis) **120**Daržovės **50**Kefyras **120**  | Virti varškėčiai (tausojantis) **150**Jogurto padažas saldintas **30**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Makaronai su troškintos kiaulienos ir grietinės padažu (tausojantis) **125/75**Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi **60**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Varškės pudingas (tausojantis) su trintų uogų padažu su bananais **150/35**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** |  Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) **200**Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu **35/7/20** |

 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*** | Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) su nerafinuotu aliejumi **200/6**Duoniukai/trapučiai **15**Varškės užtepėlė **20**Kakava su pienu saldinta **150** | Makaronai su varške ir sviestu (tausojantis) **150/50/5** Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta **200**Vaisiai **80** | Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) su sviestu ir cukrumi su cinamonu **200/8/4**Natūralus jogurtas su trintų uogų padažu **120/35**Arbatžolių arbata nesaldinta **200**Vaisiai **100** | Kiaušinių košė (tausojantis) **100**Šviesi duona su sviestu **30/6**Žali žirneliai/kukurūzai (konservuoti) **30**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Ryžių kruopų košė (tausojantis) su sviestu **200/8**Sausučiai **30**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** |
| ***Pietūs*** | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis(tausojantis) (augalinis) **150**Ruginė duona **30**Kiaulienos mažylių balandėlis (tausojantis) **100**Bulvių košė(tausojantis) **80**Daržovės **100**Pagardintas stalo vanduo **200**Vaisiai **100** | Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) **150**Ruginė duona **30**Troškinta vištiena (tausojantis) **60/60**Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) **80**Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi **50**Daržovės **30**Pagardintas stalo vanduo **200** | Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) **150**Ruginė duona **30**Virti jautienos kukuliai (tausojantis) **80**Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) **80**Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis) **75**Daržovės **50**Pagardintas stalo vanduo **200** | Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) **150**Ruginė duona  **30**Kalakutienos maltinukas (tausojantis) **80**Virtos ankštinės daržovės (tausojantis) (augalinis) **80**Daržovių salotos su jogurtu **80**Pagardintas stalo vanduo **200**Vaisiai **100** | Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) **150**Ruginė duona **30**Žuvies maltinukas (tausojantis) **80**Žirnių ir bulvių košė (tausojantis) **80**Burokėlių salotos **50**Daržovės **50**Pagardintas stalo vanduo **200** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Vakarienė*** | Trinta cukinijų/moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis) su grietinėle **200/8**Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu **30/6/15** | Sklindžiai su obuoliais su jogurto ir uogienės padažu **120/35**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Varškės spygliukai (tausojantis) su grietinės ir sviesto padažu **150/30**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Plovas su kalakutiena (tausojantis) **150/50**Daržovės **70**Arbatžolių arbatanesaldinta **200** |  Makaronai su troškintos kalakutienos padažu (tausojantis) **125/50**Daržovės **50**Arbatžolių arbata nesaldinta **200**Vaisiai **100** |

 Parengė: Visuomenės sveikatos biuro specialistė Irena Juknelienė