**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