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

**1-3 metų amžiaus vaikų (lopšelio gr.) valgiaraštis – 1 savaitė**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Pirmadienis*** | ***Antradienis*** | ***Trečiadienis*** | ***Ketvirtadienis*** | ***Penktadienis*** |
| ***Pusryčiai*** | Grikių kruopų košė TA su nerafinuotu aliejumi **150/6**Šviesi duona su sviestu ir varškės sūriu **30/4/15**Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Penkių javų dribsnių košė T su sviestu **150/6**Duoniukai arba trapučiai **10** su uogiene / džemu **20**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Miežinių kruopų košė TA su nerafinuotu aliejumi **150/6**Duoniukai/trapučiai su lydytu sūriu **10/15**Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta **150**Vaisiai **120** | Kiaušinių košė T **80**Žali žirneliai (konservuoti) ir grietinė **30/10**Šviesi duona su sviestu **25/5** Arbatžolių arbata nesaldinta **150**Vaisiai **80** | Ryžių kruopų košė T su sviestu **150/6**Duoniukai / trapučiai **10**Morkų užtepėlė A **20** arba avokado užtepėlė A **15** Arbatžolių arbata nesaldinta **150** |
| ***Pietūs*** | Barščiai su pupelėmis TA ir jogurtine grietine **100/10**Ruginė duona **25**Kiaulienos maltinukas T **60**Virtos bulvės TA **60**Daržovių salotos nerafinuotu aliejumi **50**Daržovės **30**Pagardintas stalo vanduo **150**Vaisiai **80** | Kopūstų sriuba su bulvėmis TA **100**Ruginė duona **25**Troškinta vištiena T **60/40**Virtos kruopos TA **60**Daržovių salotos su jogurtu **50**Daržovės **30**Pagardintas stalo vanduo **150**Vaisiai **120** | Špinatų sriuba su bulvėmis TA ir jogurtine grietine **100/10**Ruginė duona  **25**Jautienos ir kiaulienos maltinukas T **60**Bulvių košė T **60**Daržovės su grietine **70/10**Pagardintas stalo vanduo **150** |  Žirnių sriuba TA **100**Ruginė duona **25** Kalakutienos maltinukas T **60**Virtos kruopos TA **60**Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi **50**Daržovės **30**Pagardintas stalo vanduo **150** |  Bulvių sriuba su kiaulienos kukuliais T **80/20**Ruginė duona **25**Žuvies kukulis T **70**Bulvių košė T **60**Keptos morkų lazdelės TA **60**Daržovės **30**Pagardintas stalo vanduo **150**Vaisiai **80** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Vakarienė*** | Varškės spygliukai T su grietinės ir sviesto padažu **120/20**Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Omletas su varške T **90**Šviesi duona **25**Daržovės **30**Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Sklindžiai su jogurto ir uogienės padažu **120/30**Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Bulvių košė su morkomis TA **160**Kiaulienos ir grietinės padažas **35**Kefyras **120** | Makaronai su sviesto ir grietinės padažu T **150/15**Arbatžolių arbata nesaldinta **150** |

T – tausojantis; A – augalinis 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*** | Varškės pudingas T **120**Trintų uogų padažas su bananais **35**Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Avižinių dribsnių košėT su sviestu **150/6**Sausučiai **20**Arbatžolių arbata nesaldinta **150**Vaisiai **80** | Grikių kruopų košė T su sviestu **150/6**Šviesi duona su pupelių užtepėle TA **25/15**Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Kukurūzų kruopų košė T su sviestu **150/6**Sūrio lazdelė **20**Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Miežinių kruopų košė T su nerafinuotu aliejumi **150/6**Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu **20/3/10**Arbatžolių arbata nesaldinta **150** |
| ***Pietūs*** | Daržovių sultinys su makaronais TA **100**Ruginė duona **25**Plovas su kiauliena T **110/40**Daržovės **60**Pagardintas stalo vanduo **150**Vaisiai **100** | Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių sriuba TA**100**Skrebučiai **10**Vištienos maltinukas T **60**Virtos kvietinės Bulgur kruopos TA arba kvietinės Kuskus kruopos TA **60**Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi **50**Daržovės **30**Pagardintas stalo vanduo **150** | Barščiai su bulvėmis TA ir jogurtine grietine **100/10**Ruginė duona  **25**Jautienos kukuliai T **70**Bulvių košė T **60**Daržovių salotos su jogurtu **50**Daržovės **30**Pagardintas stalo vanduo **150**Vaisiai **120** | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis TA **100**Ruginė duona **25**Troškinta kalakutiena T **50/20**Virtos bulvės TA **60**Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi **50**Daržovės **30**Pagardintas stalo vanduo **150**Vaisiai **120** |  Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis TA ir kiaulienos kukuliukais **100/18**Ruginė duona **25**Žuvies maltinukas T **60**Virtos bulvės TA **60**Daržovės **60**Pagardintas stalo vanduo **150**Vaisiai **80** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Vakarienė*** | Bulvių puselės TA **120**Daržovės **50**Kefyras **120**  | Makaronai su troškintos kiaulienos, grietinės ir pomidorų padažu T **105/45**Daržovės **30**Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Lietiniai su jogurto ir uogienės padažu **100/30**Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Virti varškėčiai T su sald. jogurto padažu **120/30**Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Pieniška kruopų sriuba T arba pieniška makaronų sriuba T **150**Šviesi duona su sviestu ir varškės sūriu **30/4/15** |

T – tausojantis; A – augalinis 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*** | Avižinių kruopų košė T su sviestu **150/6**Duoniukai/trapučiai su džemu **10/15**Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Kvietinių kruopų košė T **150** Šviesi duona su pupelių užtepėle TA arba avokado užtepėle A **25/20**Sausučiai **20**Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Penkių javų dribsnių košė T su sviestu **150/6**Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu **20/4/10**Arbatžolių arbata nesaldinta **150** | Kiaušinių košė T **80**Šviesi duona su sviestu **25/5**Žali žirneliai/kukurūzai (konservuoti) **30**Arbatžolių arbata nesaldinta **150**Vaisiai **100** | Grikių kruopų košė T su sviestu **150/6**Sūrio lazdelė **20**Arbatžolių arbata nesaldinta **150** |
| ***Pietūs*** | Pupelių sriuba TA **100**Ruginė duona **25**Kiaulienos guliašas T **50/30**Virtos bulvės TA **60**Daržovės **60**Pagardintas stalo vanduo **150**Vaisiai **100** | Barščiai su bulvėmis TA ir jogurtine grietine **100/10**Ruginė duona **25**Vištienos kukulis T **60**Troškintos ryžių kruopos TA **60**Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi **60**Pagardintas stalo vanduo **150**Vaisiai **80** | Daržovių sriuba TA arba trinta daržovių sriuba TA **100**Skrebučiai **10**Jautienos ir kiaulienos maltinukas T **60**Virtos bulvės TA **60**Daržovių salotos su jogurtu **50**Daržovės **30**Pagardintas stalo vanduo **150**Vaisiai **120** | Žirnių sriuba TA **100**Ruginė duona  **25**Plovas su kalakutiena T **100/40**Daržovės **50**Pagardintas stalo vanduo **150** | Agurkinė sriuba su ryžių kruopomis TA **100**Ruginė duona **25**Žuvies maltinukas T **60**Virtos bulvės TA **60**Keptos burokėlių skiltelės TA **50**Daržovės **30**Pagardintas stalo vanduo **150**Vaisiai **120** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Vakarienė*** | Sklindžiai su obuoliais **100**Jogurto ir uogienės padažas **35**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Makaronai su troškintos vištienos padažu T **105/30**Daržovės **30**Kakava su pienu saldinta **100** | Pieniška kruopų sriuba T **100** arba pieniška makaronų sriuba T **150**Šviesi duona su sviestu ir varškės sūriu **30/4/15** | Bulvių košė T **160**Kiaulienos ir grietinės padažas **35**Daržovės **30**Sausučiai **15**Arbatžolių arbatanesaldinta **150** |  Kepti varškėčiai T su trintų uogų padažu ir jogurtine grietine **110/20/15**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** |

T – tausojantis; A – augalinis Parengė: Visuomenės sveikatos biuro specialistė Irena Juknelienė