**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