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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Pirmadienis*** | ***Antradienis*** | ***Trečiadienis*** | ***Ketvirtadienis*** | ***Penktadienis*** |
| ***Pusryčiai*** | Grikių kruopų košė TA su nerafinuotu aliejumi **200/6**Šviesi duona su sviestu ir varškės sūriu **35/5/20**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Penkių javų dribsnių košė T su sviestu **200/8**Duoniukai arba trapučiai su uogiene / džemu **10/20**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Miežinių kruopų košė TA su nerafinuotu aliejumi **200/6**Duoniukai/trapučiai su lydytu sūriu **15/20**Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta **200**Vaisiai **120** | Kiaušinių košė T **100**Žali žirneliai (konservuoti) ir grietinė **50/10**Šviesi duona su sviestu **25/5** Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Ryžių kruopų košė T su sviestu **200/8**Duoniukai / trapučiai **15**Morkų užtepėlė Aarba avokado užtepėlė A **25** Arbatžolių arbata nesaldinta **200**Vaisiai **80** |
| ***Pietūs*** | Barščiai su pupelėmis TA ir jogurtine grietine **150/15**Ruginė duona **30**Kiaulienos maltinukas T **80**Virtos bulvės TA **80**Daržovių salotos nerafinuotu aliejumi **50**Daržovės **50**Pagardintas stalo vanduo **200**Vaisiai **100** | Kopūstų sriuba su bulvėmis TA **150**Ruginė duona **30**Troškinta vištiena T **70/50**Virtos kruopos TA **80**Daržovių salotos su jogurtu **50**Daržovės **50**Pagardintas stalo vanduo **200**Vaisiai **120** | Špinatų sriuba su bulvėmis TA ir jogurtine grietine **150/15**Ruginė duona  **30**Jautienos befstrogenas T **70/30**Bulvių košė T **80**Daržovės **80**Pagardintas stalo vanduo **200** |  Žirnių sriuba TA **150**Ruginė duona **30** Kalakutienos maltinukas T **80**Virtos kruopos TA **80**Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi **50**Daržovės **50**Pagardintas stalo vanduo **200**Vaisiai **100** |  Bulvių sriuba su kiaulienos kukuliais T **120/30**Ruginė duona **30**Žuvies kukulis T **90**Bulvių košė T **80**Keptos morkų lazdelės TA **60**Daržovės **50**Pagardintas stalo vanduo **200** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Vakarienė*** | Varškės spygliukai T su grietinės ir sviesto padažu **150/30**Arbatžolių arbata nesaldinta **200**  | Omletas su varške T **110**Šviesi duona **30**Daržovės **50**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Sklindžiai su jogurto ir uogienės padažu **150/30**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Bulvių košė su morkomis TA **200**Kiaulienos ir grietinės padažas **45**Kefyras **150** | Makaronai su sviesto ir grietinės padažu T **200/20**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** |

T – tausojantis; A – augalinis 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*** | Varškės pudingas T **150**Trintų uogų padažas su bananais **35**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Avižinių dribsnių košėT su sviestu **200/8**Sausučiai **30**Arbatžolių arbata nesaldinta **200**Vaisiai **80** | Grikių kruopų košė T su sviestu **200/8**Šviesi duona su pupelių užtepėle TA **30/20**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Kukurūzų kruopų košė T su sviestu **200/8**Sūrio lazdelė **40**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Miežinių kruopų košė TA su nerafinuotu aliejumi **200/6**Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu **30/4/15**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** |
| ***Pietūs*** | Daržovių sultinys su makaronais TA **150**Ruginė duona **30**Plovas su kiauliena T **150/50**Daržovės **80**Pagardintas stalo vanduo **200** | Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių sriuba TA **150**Skrebučiai **10**Vištienos maltinukas T **80**Virtos kvietinės Bulgur kruopos TA arba kvietinės Kuskus kruopos TA **80**Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi **50**Daržovės **50**Pagardintas stalo vanduo **200** | Barščiai su bulvėmis TA ir jogurtine grietine **150/15**Ruginė duona  **30**Jautienos kukuliai T **80**Bulvių košė T **80**Daržovių salotos su jogurtu **70**Daržovės **30**Pagardintas stalo vanduo **200**Vaisiai **120** | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis TA **150**Ruginė duona **30**Troškinta kalakutiena T **60/40**Virtos bulvės TA **80**Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi **50**Daržovės **50**Pagardintas stalo vanduo **200**Vaisiai **120** |  Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis TA ir kiaulienos kukuliukais T **150/18**Ruginė duona **30**Kepta žuvis (riebi) T **75**Virtos bulvės TA **80**Daržovės **80**Pagardintas stalo vanduo **200**Vaisiai **120** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Vakarienė*** | Bulvių puselės TA **150**Daržovės **50**Kefyras **150** Vaisiai **120** | Makaronai su troškintos kiaulienos, grietinės ir pomidorų padažu T **125/75**Daržovės **50**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Lietiniai su jogurto ir uogienės padažu **120/30**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Virti varškėčiai T su sald. jogurto padažu **150/30**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** |  Pieniška kruopų sriuba T arba pieniška makaronų sriuba T **200**Šviesi duona su sviestu ir varškės sūriu **30/6/15** |

T – tausojantis; A – augalinis 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*** | Avižinių kruopų košė T su sviestu **200/8**Duoniukai/trapučiai su džemu **10/15**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Kvietinių kruopų košė T su sviestu **200/8** Šviesi duona su pupelių užtepėle TA arba avokado užtepėle A **30/25**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Penkių javų dribsnių košė T su sviestu **200/8**Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu **30/4/15**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Kiaušinių košė T **100**Šviesi duona su sviestu **30/6**Žali žirneliai/kukurūzai (konservuoti) **30**Arbatžolių arbata nesaldinta **200**Vaisiai **120** | Grikių kruopų košė T su sviestu **200/8**Sūrio lazdelė **20**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** |
| ***Pietūs*** | Pupelių sriuba TA **150**Ruginė duona **30**Kiaulienos guliašas T **75/45**Virtos bulvės TA **80**Daržovės **80**Pagardintas stalo vanduo **200**Vaisiai **100** | Barščiai su bulvėmis TA ir jogurtine grietine **150/15**Ruginė duona **30**Vištienos kukulis T **70**Troškintos ryžių kruopos TA **80**Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi **80**Pagardintas stalo vanduo **200**Vaisiai **100** | Daržovių sriuba TA arba trinta daržovių sriuba TA **150**Skrebučiai **10**Jautienos ir kiaulienos maltinukas T **80**Virtos bulvės TA **80**Daržovių salotos su jogurtu **70**Daržovės **30**Pagardintas stalo vanduo **200**Vaisiai **120** | Žirnių sriuba TA **150**Ruginė duona  **30**Plovas su kalakutiena T **140/50**Daržovės **80**Pagardintas stalo vanduo **200** | Agurkinė sriuba su ryžių kruopomis TA **150**Ruginė duona **30**Žuvies maltinukas T **80**Virtos bulvės TA **80**Keptos burokėlių skiltelės TA **50**Daržovės **50**Pagardintas stalo vanduo **200**Vaisiai **120** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Vakarienė*** | Sklindžiai su obuoliais **120**Jogurto ir uogienės padažas **35**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** | Makaronai su troškintos vištienos padažu T **125/50**Daržovės **30**Kakava su pienu saldinta **200** | Pieniška kruopų sriuba T **150** arba pieniška makaronų sriuba T **200**Šviesi duona su sviestu ir varškės sūriu **30/6/15** | Bulvių košė T **200**Kiaulienos ir grietinės padažas **45**Daržovės **50**Sausučiai **15**Arbatžolių arbatanesaldinta **200** |  Kepti varškėčiai T su trintų uogų padažu ir jogurtine grietine **140/20/15**Arbatžolių arbata nesaldinta **200** |

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