**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