**KLAIPĖDOS LOPŠELIO - DARŽELIO „ČIAUŠKUTĖ“ VALGIARAŠTIS**

***Sveikas maistas – sveikas kūnas!***

|  |
| --- |
| 3 SAVAITĖ |
| **PUSRYČIAI****Omletas**L-80 g., D-100 g.**Arbatžolių arbata nesaldinta**L-150 g., D-200 g.**Konservuoti žalieji žirneliais/ kukurūzai**L-20 g., D-30 g.**Pomidorai**L-20 g., D-30 g.**Šviesi duona**L-20 g., D-30 g.**Vaisiai/vaisių glotnutis**L-120/156 g., D-100/130 g. | **PUSRYČIAI****Tiršta penkių javų dribsnių košė su sviestu** L-150/6 g., D-200/8 g.**Kakava su pienu saldinta**L-150 g., D-200 g.**Vaisiai**L-120 g., D-120 g. | **PUSRYČIAI****Kukurūzų, moliūgų košė su sviestu**L-120/6 g., D-150/8 g.**Natūralus jogurtas**L-150 g., D-150 g.**Trintas šaldytų uogų padažas**L-20 g., D-30 g.**Arbatžolių arbata su pienu nesaldinta**L-150 g., D-200 g.**Vaisiai/vaisių glotnutis**L-120/156 g., D-150 g. | **PUSRYČIAI****Kvietinių kruopų košė su sviestu**L-150/6 g., D-200/8 g.**Arbatžolių arbata nesaldinta**L-150 g., D-200 g.**Sūrio lazdelės**L-20 g., D-20 g. | **PUSRYČIAI****Ryžių košė su sviestu**L-150/5 g., D-200/8 g.**Traputis su džemu**L-10/15 g., D-10/15 g.**Arbatžolių arbata nesaldinta** L-150 g., D-200 g.  |
| **PIETŪS****Pagardintas stalo vanduo**L-150 g., D-200 g.**Barščiai su bulvėmis**L-100 ., D-150 g.**Ruginė duona**L-25 g., D-30 g.**Troškintos kiaulienos lazdelės**L-70 g., D-85 g.**Virtos perlinės kruopos**L-60 g., D-80 g.**Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi**L-60 g., D-80 g. | **PIETŪS****Pagardintas stalo vanduo**L-150 g., D-200 g.**Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis**L-100 g., D-150 g.**Ruginė duona**L-25 g., D-30 g.**Troškinta vištiena**L-50/20 g., D-60/40 g.**Bulvių košė su brokoliais**L-60 g., D-80 g.**Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi**L-40 g., D-50 g.**Pomidorai**L-20 g., D-30 g. | **PIETŪS****Pagardintas stalo vanduo**L-150 g., D-200 g.**Špinatų sriuba su bulvėmis** L-100 g., D-150 g.**Ruginė duona**L-25 g., D-30 g.**Troškintas jautienos maltinukas**L-70 g., D-70 g.**Virtos bulvės**L-60 g., D-80 g.**Troškinti kopūstai**L-75 g., D-100 g. | **PIETŪS****Pagardintas stalo vanduo**L-150 g., D-200 g.**Pupelių sriuba su bulvėmis**L-100 g., D-150 g.**Ruginė duona** L-25 g., D-30 g.**Virti kalakutienos kukuliukai su bulvių koše**L-70/60 g., D-80/80 g.**Burokėlių salotos**L-50 g., D-60 g.**Konservuoti žalieji žirneliai/ kukurūzai**L-20 g., D-30 g.**Vaisiai/vaisių glotnutis**L-120/156 g., D-100/156 g. | **PIETŪS****Pagardintas stalo vanduo**L-150 g., D-200 g.**Trinta daržovių sriuba su skrebučiais**L-100/8 g., D-150/8 g.**Žuvies pjausnys**L-60 g., D-80 g.**Virti grikiai**L-60 g., D-80 g.**Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi**L-60 g., D-70 g.**Vaisiai/vaisių glotnutis**L-120/156 g., D-120/156 g. |
| **VAKARIENĖ****Virti makaronai su varške ir sviestu**L-120/40/4 g., D-150/50/5 g.**Arbatžolių arbata nesaldinta**L-150 g., D-200 g. | **VAKARIENĖ****Sklindžiai**L-100 g., D-120 g.**Uogienė**L-15 g., D-20 g.**Arbatžolių arbata nesaldinta**L-150 g., D-200 g.  | **VAKARIENĖ****Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais**L-160 g., D-180 g.**Natūralaus jogurto ir uogienės padažas**L-30 g., D-35 g.**Žolelių arbata nesaldinta** L-150 g., D-200 g.  | **VAKARIENĖ****Grikių kruopų kotletukai su sūriu**L-120 g., D-150 g.**Jogurto padažas su žalumynais**L-30 g., D-30 g.**Agurkai**L-30 g., D-40 g.**Arbatžolių arbata nesaldinta** L-150 g., D-200 g.  | **VAKARIENĖ****Varškės ir morkų apkepas**L-100 g., D-120 g.**Trintas šaldytų uogų padažas**L-20 g., D-25 g.**Arbatžolių arbata nesaldinta**L-150 g., D-200 g.  |