**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. |