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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 SAVAIITĖ | | | | |
| **PUSRYČIAI**  **Miežinių kruopų košė su sviestu**  L-120/6 g., D-150/8 g.  **Kakava su pienu saldinta**  L-100 g., D-120 g.  **Vaisių salotos su graikišku jogurtu ir trintų uogų padažu**  L-120 g., D-150 g. | **PUSRYČIAI**  **Omletas su sūriu**  L-90 g., D-110 g.  **Konservuoti žalieji žirneliai/kukurūzai**  L-15 g., D-30 g.  **Pomidorai**  L-20 g., D-30 g.  **Šviesi duona su sviestu**  L-20/4 g., D-20/4 g.  **Arbatžolių arbata nesaldinta**  L-150 g., D-200 g. | **PUSRYČIAI**  **Tiršta penkių javų dribsnių košė su sviestu**  L-150/6 g., D-200/8 g.  **Arbatžolių arbata nesaldinta**  L-150 g., D-200 g.  **Saldi varškės užtepėlė**  L-15 g., D-20 g.  **Duoniukai/ trapučiai**  L-10 g., D-15 g.  **Vaisiai/ vaisių glotnutis**  L-100/130 g., D-120/156 g. | **PUSRYČIAI**  **Kukurūzų kruopų košė su sviestu**  L-150/6 g., D-200/8 g.  **Cukrus su cinamonu**  L-3 g., D-4 g.  **Arbatžolių arbata nesaldinta**  L-150 g., D-200 g.  **Šviesi duona su sviestu**  L-20 g., D-30 g  **Pupelių užtepėlė**  L-20/4 g., D-20/4 g | **PUSRYČIAI**  **Grikių kruopų košė**  L-150 g., D-200 g.  **Nerafinuotas aliejus**  L-3 g., D-3 g.  **Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta**  L-150 g., D-200 g.  **Šviesi duona su sviestu ir agurku**  L-30/6/20 g., D-35/7/25 g. |
| **PIETŪS**  **Pagardintas stalo vanduo**  L-150 g., D-200 g.  **Agurkinė su perlinėmis kruopomis**  L-100 g., D-150 g.  **Ruginė duona**  L-25 g., D-30 g.  **Mažylių balandėliai su kiauliena**  L-80 g., D-100 g.  **Virtos bulvės** L-60 g., D-80 g.  **Pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi**  L-70 g., D-80 g. | **PIETŪS**  **Pagardintas stalo vanduo**  L-150 g., D-200 g.  **Daržovių sriuba**  L-100 g., D-150 g.  **Ruginė duona**  L-25 g., D-30 g.  **Vištienos guliašas**  L-50/50 g., D-60/60 g.  **Virti ryžiai**  L-60 g., D-80 g.  **Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi**  L-40 g., D-40 g.  **Pomidorai**  L-30 g., D-40 g. | **PIETŪS**  **Pagardintas stalo vanduo**  L-150 g., D-200 g.  **Žirnių sriuba**  L-100 g., D-150 g.  **Ruginė duona**  L-25 g., D-30 g.  **Maltos jautienos lazdelės** L-80 g., D-100 g.  **Bulvių košė su brokoliais**  L-60 g., D-80 g.  **Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais, nerafinuotu aliejumi**  L-70 g., D-80 g. | **PIETŪS**  **Pagardintas stalo vanduo**  L-150 g., D-200 g.  **Rūgštynių sriuba su bulvėmis**  L-100 g., D-150 g.  **Ruginė duona**  L-25 g., D-30 g.  **Kalakutienos guliašas**  L-50/50 g., D-60/60 g.  **Virti lęšiai**  L-60 g., D-80 g.  **Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi**  L-50 g., D-50 g.  **Pomidorai**  L-20 g., D-30 g.  **Vaisiai/ vaisių glotnutis**  L-120/156 g., D-120/156 g. | **PIETŪS**  **Pagardintas stalo vanduo**  L-150 g., D-200 g.  **Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba**  L-150 g., D-200 g.  **Skrebučiai**  L-8 g., D-10 g.  **Žuvies maltinis** L-60 g., D-80 g.  **Virtos bulvės**  L-60 g., D-80 g.  **Burokėlių salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi**  L-70 g., D-80 g.  **Vaisiai/ vaisių glotnutis**  L-120/156 g., D-120/156 g. |
| **VAKARIENĖ**  **Žiedinių kopūstų pudingas**  L-100 g., D-150 g.  **Bandelė**  L-50 g., D-50 g.  **Arbatžolių arbata nesaldinta**  L-150 g., D-200 g. | **VAKARIENĖ**  **Varškės apkepas**  L-120 g., D-150 g.  **Trintų šaldytų uogų padažas**  L-20 g., D-25 g.  **Arbatžolių arbata nesaldinta**  L-150 g., D-200 g. | **VAKARIENĖ**  **Kvietinių kruopų kotletukai**  L-150 g., D-200 g.  **Jogurto padažas su agurkais**  L-30 g., D-30 g.  **Šviesi duona su sviestu**  L-25/5 g., D-30/6 g.  **Morkų lazdelės arba tarkuotos**  L-50 g., D-60 g.  **Arbatžolių arbata nesaldinta**  L-150 g., D-200 g. | **VAKARIENĖ**  **Virti varškėčiai**  L-120 g., D-150 g.  **Saldus jogurto padažas**  L-20 g., D-30 g.  **Arbatžolių arbata nesaldinta**  L-150 g., D-200 g. | **VAKARIENĖ**  **Lietiniai su bananais (su pienu)**  L-80/40 g., D-100/50 g.  **Trintas šaldytų uogų padažas**  L-30 g., D-30 g.  **Arbatžolių arbata nesaldinta**  L-150 g., D-200 g. |