**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. |