|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lopšelis - darželis „Svirpliukas“**  **Tausojantis augalinis**  **VALGIARAŠTIS**  **III SAVAITĖ** | **PIRMADIENIS**  **Pusryčiai**  Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi.  Trapučiai. Varškės užtepėlė.  Nesaldinta arbatžolių arbata.  L-150\3\10\15\150 D-200\4\20\20\200  **Pietūs**  Žirnių sriuba. Ruginė duona.  Kiaulienos maltinukas, virti grikiai,  kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi, pomidorai.  Pagardintas stalo vanduo. Vaisiai.  L-100\25\50\60\50\20\150\80 D-150\30\75\80\60\20\200\80  **Vakarienė**  Lietiniai (su pienu), trintas šaldytų uogų padažas.  Riešutai.  Nesaldinta kmynų arbata.  L-100\25\10\150 D-120\30\10\200 | **ANTRADIENIS**  **Pusryčiai**  Tiršta perlinių kruopų košė, keptų daržovių padažas.  Sausainiai.  Nesaldinta arbatžolių arbata.  L-150\26\20\150 D-200\37\30\200  **Pietūs**  Barščiai su pupelėmis ir grietine. Ruginė duona.  Kepta-troškinta vištienos filė,  bulvių košė su brokoliais, pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi,  konservuoti kukurūzai.  Pagardintas stalo vanduo. Vaisiai.  L-100\6\25\70\60\50\20\150\100  D-150\8\30\90\80\50\30\200\150  **Vakarienė**  Daržovių balandėliai, jogurto padažas su agurkais.  Šviesi duona su sviestu.  Darželio grupėms-morkų lazdelės. Nesaldinta žolelių arbata.  L -140\30\30\150 D-160\30\32\70\200 |
| **TREČIADIENIS**  **Pusryčiai**  Virti kiaušiniai, pomidorai, konservuoti žalieji žirneliai. Lopšelio grupėms- Šviesi duona. Darželio grupėms- Šviesi duona su sviestu. Nesaldinta žolelių arbata.  L-60\30\20\30\150 D-60\30\30\42\200  **Pietūs**  Trinta daržovių sriuba. Skrebučiai.  Maltos jautienos lazdelės, troškintos daržovės su ryžiais, agurkai.  Pagardintas stalo vanduo. Vaisių salotos su jogurtu ir trintų uogų padažu.  L-100\8\80\80\30\150 \120 D-150\10\100\100\40\200\120  **Vakarienė**  Varškės pudingas,  natūralus jogurto ir uogienės padažas.  Nesaldinta žolelių arbata.  L-120\25\150 D-150\35\200 | **KETVIRTADIENIS**  **Pusryčiai**  Ryžių košė su razinomis, trintas šaldytų uogų padažas. Duoniukai, pupelių užtepėlė.  Nesaldinta arbatžolių arbata.  L-150\15\10\15\150 D-200\20\15\20\200  **Pietūs**  Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine. Ruginė duona.  Troškinta kalakutiena, virtos bulvės, Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi.  Pagardintas stalo vanduo. Vaisiai.  L-100\6\25\70\60\70\150\120 D-150\8\30\100\80\80\200\80  **Vakarienė**  Sklindžiai su obuoliais (su pienu),  graikiško jogurto ir uogienės padažas.  Nesaldinta arbatžolių arbata.  L-100\20\150 D-120\25\200 | **PENKTADIENIS**  **Pusryčiai**  Tiršta avižinių dribsnių košė, uogienė. Grūdėta varškė.  Nesaldinta kmynų arbata.  L-150\10\80\150 D-200\15\80\200  **Pietūs**  Žiedinių kopūstų sriuba.  Ruginė duona.  Kepti žuvies kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis, virti makaronai, burokėlių salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi ,pomidorai.  Pagardintas stalo vanduo. Vaisiai.  L-100\25\70\60\50\20\150\100 D-150\25\90\80\60\20\200\80  **Vakarienė**  Varškės, obuolių ir moliūgų apkepas,  saldus jogurto padažas.  Saldinta kakava su pienu.  L-100\30\150 D-140\30\150 |