|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   **Lopšelis - darželis „Svirpliukas“****Tausojantis augalinis** **VALGIARAŠTIS** **IV SAVAITĖ** | **PIRMADIENIS****Pusryčiai**Tiršta penkių javų dribsnių košė, sviestas.Sūrio lazdelė.Nesaldinta arbatžolių arbata.L-150\6\20\150 D-200\7\20\200 **Pietūs**Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis. Ruginė duona. Kiaulienos guliašas, virti lęšiai, šviežių agurkų salotos su jogurtu, šviežių pomidorų salotos su jogurtu.Pagardintas stalo vanduo. Vaisiai.L-100\25\80\60\40\30\150\80 D-150\30\120\80\40\40\200\100 **Vakarienė**Makaronai su daržovių padažu ir sūriu.Darželio grupėms - Sausučiai.Nesaldinta kmynų arbata.L-200\15\150 D-200\15\20\200 | **ANTRADIENIS****Pusryčiai**Avižinių dribsnių košė su bananais, graikiško jogurto ir uogienės padažas. Sausainiai. Nesaldinta žolelių arbata.L-150\20\10\150 D-200\25\10\200**Pietūs**Barščiai su bulvėmis ir grietine Ruginė duona.Virti vištienos kukuliai, keptų daržovių padažas, troškinti ryžiai su ciberžolėmis, kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais, nerafinuotu aliejumi.Pagardintas stalo vanduo. Vaisiai. L-100\6\25\60\26\60\70\150\80 D -150\8\30\70\37\80\80\200\100**Vakarienė**Virtų daržovių blyneliai, jogurto padažas su žalumynais.Lopšelio grupėms - Nesaldinta kmynų arbata.Darželio grupėms - Saldinta kmynų arbata.L-160\30\ 150 D-160\30\200 |
| **TREČIADIENIS****Pusryčiai**Kvietinių kruopų košė, sviestas.Duoniukai. Pupelių užtepėlė. Nesaldinta arbatžolių arbata. L-150\6\15\15\150 D-200\7\15\15\200**Pietūs**Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba. Skrebučiai.Lopšelio grupėms - Mažylių balandėliai su jautiena ir kiauliena, virtos bulvės, agurkai.Darželio grupėms – Balandėliai su jautiena ir kiauliena, virtos bulvės, agurkai.Pagardintas stalo vanduo. Vaisių salotos su graikišku jogurtu ir trintų uogų padažu. L-100\8\80\60\30\150\120 D-150\10\150\80\40\200\120**Vakarienė**Varškės ir ryžių apkepas,trintas šaldytų uogų padažas. Nesaldinta arbatžolių arbata. L-120\25\200 D-150\30\200 | **KETVIRTADIENIS****Pusryčiai**Grikių kruopų košė, keptų daržovių padažas.Duoniukai su lydytu sūriu.Nesaldinta arbatžolių arbata.L-150\26\25\150 D-200\37\25\200**Pietūs**Ryžių-pomidorų sriuba su grietine. Ruginė duona.Kalakutienos kepsnelis, virti makaronai,Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi.Pagardintas stalo vanduo. Vaisiai.L-100\6\25\75\60\70\150\80 D-150\8\30\80\80\80\200\100**Vakarienė**Bulvių košė, troškintos mėsos ir grietinės padažas.Lopšelio grupėms – Tarkuotos morkos.Darželio grupėms - morkų lazdelės.Nesaldinta kmynų arbata.L-160\37\60\150 D-200\45\70\200  | **PENKTADIENIS****Pusryčiai**Omletas, šviežių agurkų ir pomidorų salotos su jogurtu.Šviesi duona su sviestu. Nesaldinta arbatžolių arbata.L-80\70\30\150 D-100\80\30\200**Pietūs**Daržovių sriuba. Ruginė duona.Žuvies pjausnys, virtos daržovės,jogurto padažas su agurkais, burokėlių salotos, virti avinžirniai arba pupelės.Pagardintas stalo vanduo. Vaisiai.L-100\25\60\60\15\50\20\150\100 D-150\30\80\80\20\60\20\200\100**Vakarienė**Kepti varškėčiai,natūralaus jogurto ir uogienės padažas.Nesaldinta arbatžolių arbata. L-110\25\150 D-140\25\200 |