|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |