

KLAIPĖDOS LOPŠELIS – DARŽELIS „PURIENA“ – 20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖ

DARŽELIS	I diena	II diena	III diena	IV diena	V diena
PUSRYČIAI	Manų košė su cinamonu ir cukrum, sviestu 200/4 Trintų uogų padažas 20 Kakava su pienu saldinta 200 Vaisiai 150	Tiršta penkių javų košė su sviestu 200/8 Morkų lazdelės 50 Arbatžolių arbata nesaldinta 200 Vaisių glotnutis 156	Virti kiaušiniai 60 Pomidorai 40 Konservuoti žirneliai arba kukurūzai 20 Šviesi duona su sviestu 35/7 Arbatžolių arbata nesaldinta 200 Vaisiai 120	Tiršta perlinių kruopų košė su sviestu 200/8 Sūrio lazdelės 20 Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 200 Vaisiai 150	Tiršta avižinių dribsnių košė su sviestu 200/8 Duoniukai/Traputis su varškės užtepėle 15/20 Arbatžolių arbata nesaldinta 200 Vaisiai 120
PIETŪS	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Keptas vištienos maltinis 75 Kalakutienos – ryžių plovos 50/140 Agurkai 40 Pomidorai 40 Vanduo 200	Daržovių sriuba 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Keptas vištienos maltinis 75 Avinžirniai su pomidorais savo sultyse 80 Pekino kopūstų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi 80 Vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200	Kopūstų sriuba su bulvėmis 150 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Jautienos befstrogenas 70/30 Virti griekiai 80 Burokėlių salotos 50 Agurkai 30 Vanduo su citrina 200	Barčiai su pupelėmis ir grietine 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Žuvies pjausnys 80 Virtos bulvės 80 Morkų salotos su alyvuogių aliejumi 50 Agurkai 30 Vanduo su apelsinu/greipfrutu 200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Keptas-troškintas kiaulienos kepsnelis 75 Bulvių košė su ciberžolėmis 80 Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi 80 Vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200
VAKARIENĖ	Varškės apkepas 150 Jogurtas 15 Trintų uogų padažas 20 Žolelių arbata nesaldinta 200	Lietiniai su pienu 120 Jogurto-uogienės padažas 15/20 g Žolelių arbata nesaldinta 200	Virti makaronai su fermentiniu sūriu ir sviestu 200/25/5 Žolelių arbata nesaldinta 200	Virti lęšiai su nefainuotu aliejumi Keptos morkų lazdelės 100 Pomidorai 50 Šviesi duona su sviestu ir agurku 35/7/25 Kmylių arbata nesaldinta 200	Virtų daržovių blynėliai 160 Jogurto padažas su žalumynais 30 Šviesi duona su sviestu 20/3 Žolelių arbata nesaldinta 200

KLAIPĖDOS LOPŠELIS – DARŽELIS „ PURIENA “ – 20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

DARŽELIS	VI diena	VII diena	VIII diena	IX diena	X diena
PUSRYČIAI	Sorų kruopų košė su sviestu 200/8 Trintų uogų padažas 20 Arbatžolių arbata nesaldinta 200 Vaisiai 150	Grikių kruopų košė sviestu 200/8 Morkų lazdelės 60 Žolelių arbata nesaldinta 200 Vaisiai 150	Omletas 100 Pomidorų salotos su jogurtu 40 Konservuoti kukurūzai 20 Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 35/7 Arbatžolių arbata nesaldinta 200 Vaisiai 80	Kukurūzų, moliūgų košė su sviestu 200/8 Kakava su pienu saldinta 200 Sausučiai 10 Vaisiai 150	Miežinių kruopų košė su sviestu 200/8 Duoniukai 15 Pupelių užtepėlė 200 Arbatžolių arbata nesaldinta 200 Vaisiai 150
PIETŪS	Žirnių-perlinių kruopų sriuba 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Troškinta vištiena 80/50 Virti lęšiai 80 Pekino kopūstų agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi 80 Vanduo su citrina 200	Ryžių - pomidorų sriuba 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Mažylių balandėliai su kiauliena 100 Virtos bulvės 80 Pomidorai 40 Agurkai 40 Vanduo su šviežių mėtų lapeliais 200	Pupelių sriuba 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Troškintas jautienos maltinis 75 Virti griekiai 80 Raugintų kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi 80 Vanduo su apelsinu 200	Burokėlių sriuba 150 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Žuvies filė kapsnelis 100 Troškinti ryžai su ciberžolėmis 80 Burokėlių salotos 60 Konservuoti žali žirneliai arba konservuoti kukurūzai 20 Vanduo su džiovintų uogų milteliais 200	Trinta daržovių sriuba su grietinėle 150/10 Skrebučiai 10 Kalakutienos pjausnys 80 Bulvių košė 80 Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi 60 Pomidorai 20 Vanduo su šviežiais mėtų lapeliais ir citrina 200
VAKARIENĖ	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais 180 Jogurto-uogienės padažas 35 Žolelių arbata nesaldinta 200	Virti varškėčiai 150 Jogurto – uogienės padažas 35 Arbatžolių arbata nesaldinta 200	Makaronai su daržovių padažu ir sūriu 200/15 Kmylių arbata nesaldinta 200	Bulvių, morkų, žirnių troškiny 200 Sūrio lazdelės 20 Arbatžolių arbata nesaldinta 200	Varškės pudingas 150 Trintų uogų padažas 30 Žolelių arbata nesaldinta 200

KLAIPĖDOS LOPŠELIS – DARŽELIS „PURIENA“ – 20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

DARŽELIS	XI diena	XII diena	XIII diena	XIV diena	XV diena
PUSRYČIAI	Kiaušinių košė 80 Šviežių agurkų salotos su jogurtu 40 Pomidorų salotos su jogurtu 40 Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 35/7 Arbatžolių arbata nesaldinta 200 Vaisiai 120	Tiršta penkių javų dribsnių košė su sviestu 200/8 Sūrio lazdelės 20 Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 200 Vaisiai 120	Kvietinių kruopų košė sviestu 200/8 Morkų lazdelės 50 Žolelių arbata nesaldinta 200 Vaisių glotnutis 156	Avižinių kruopų košė su sviestu 200/8 Kakava su pienu saldinta 200 Sausučiai 10 Vaisiai 150	Tiršta perlinių kruopų košė su sviestu 200/8 Šviesi duona (viso grūdo) su morkų užtepėle 20/20 Arbatžolių arbata nesaldinta 200 Vaisiai 80
PIETŪS	Kopūstų sriuba su bulvėmis 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Maltos jautienos lazdelės 100 Virtos perlinės kruopos 80 Burokėlių salotos 60 Konservuoti žali žirneliai arba konservuoti kukurūzai 20 Vanduo 200	Daržovių sriuba 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Virti vištienos kukuliai 80 Avinžirniai su pomidorais savo šultyse 80 Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi 80 Vanduo su šviežių mėtų lapeliais 200	Barčiai su bulvėmis 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Kiaulienos – ryžių plovos 50/150 Agurkai 40 Pomidorai 40 Vanduo su citrina 200	Agurkinė su perlinėmis kruopomis 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Keptas žuvies maltinis 75 Virtos bulvės 80 Morkų salotos su aliejumi salotos 60 Pomidorai 20 Vanduo su apelsinu 200	Žirnių sriuba 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Kalakutienos guliašas 60/60 Virti griekiai 80 Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais, nerafinuotu aliejumi 80 Vanduo su mėtų lapeliais ir citrina 200
VAKARIENĖ	Makaronai su sviesto-grietinės padažu 200/20 Kmylių arbata nesaldinta 200	Lietinai su varške (su pienu) 120/48 Jogurto-uogienės padažas 35 Žolelių arbata nesaldinta 200	Biri grikių košė su morkomis ir svogūnais 120 Sūrio lazdelės 20 Pomidorai 50 Kefyras 120	Bulvių, morkų, žirnių troškiny 200 Šviesi duona su sviestu ir sūriu 30/7/5 Žolelių arbata nesaldinta 200	Varškės apkepas 150 Jogurtas 15 Trintų uogų padažas 20 Žolelių arbata nesaldinta 200

KLAIPĖDOS LOPŠELIS – DARŽELIS „PURIENA“ – 20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

IV SAVAITĖ

DARŽELIS	XVI diena	XVII diena	XVIII diena	XIX diena	XX diena
PUSRYČIAI	Ryžių košė sviestu 200/8 Uogienė 15 Arbatžolių arbata nesaldinta 200 Vaisiai 150	Miežinių kruopų košė su sviestu 200/8 Duoniukai 10 Morkų užtepėlė 15 Žolelių arbata nesaldinta 200 Vaisių glotnutis 130	Kiaušiniene su fermentiniu sūriu 80 Pomidorai 40 Konservuoti kukurūzai 20 Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 35/7 Žolelių arbata nesaldinta 200 Vaisiai 150	Sorų kruopų košė su sviestu 200/8 Trintas uogų padažas 20 Kakava su pienu saldinta 200 Vaisiai 150	Biri grikių košė su morkomis ir svogūnais 150 Šviesi duona (pilno grūdo) 25 Pupelių užtepėlė 20 Arbatžolių arbata nesaldinta 200 Vaisiai 120
PIETŪS	Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Kiaulienos maltinis 75 Virtos perlinės kruopos 80 Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi 80 Vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200	Barčiai su pupelėmis ir grietine 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Vištienos kepinukai 75 Virti griekiai 80 Morkų salotos su aliejumi 60 Agurkai 20 Vanduo su citrina 200	Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Mažylių balandėliai su jautiena ir kiauliena 100 Virtos bulvės 80 Virtos daržovės 60 Agurkai 20 Vanduo 200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Žuvies pjausnys 75 Virti lęšiai 80 Burokėlių salotos 60 Agurkai 20 Vanduo su apelsinu 200	Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba su grietinėle 150/10 Skrebučiai 10 Troškinta kalakutiena 60/40 Virti ryžiai 80 Agurkų-ridikėlių salotos su jogurtu 80 Vanduo su mėtų lapeliais ir citrina 200
VAKARIENĖ	Kepti varškėčiai 140 Jogurto ir uogienės padažas 35 Žolelių arbata nesaldinta 200	Sklindžiai su obuoliais (su pienu) 120 Jogurtas 20 Trintų uogų padažas 15 Kmylių arbata nesaldinta 200	Kvietinių kruopų košė su sviestu 200/8 Morkų lazdelės 50 Trapučiai 20 Arbatžolių arbata nesaldinta 200	Makaronai su cukinijomis, pomidorais ir sūriu 160 Kefyras 150	Pieniška makaronų sriuba 200 Bandelė 50