

KLAIPĖDOS LOPŠELIS – DARŽELIS „PURIENA“ – 20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖ

LOPŠELIS	I diena	II diena	III diena	IV diena	V diena
PUSRYČIAI	Manų košė su cinamonu ir cukrum, sviestu 150/3 Trintų uogų padažas 15 Kakava su pienu saldinta 150 Vaisiai 120	Tiršta penkių javų košė su sviestu 150/6 Morkų lazdelės 50 Arbatžolių arbata nesaldinta 150 Vaisių glotnutis 156	Virti kiaušiniai 60 Pomidorai 40 Konservuoti žirneliai arba kukurūzai 15 Šviesi duona su sviestu 30/6 Arbatžolių arbata nesaldinta 150 Vaisiai 120	Tiršta perlinių kruopų košė su sviestu 150/6 Sūrio lazdelės 20 Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 150 Vaisiai 150	Tiršta avižinių dribsnių košė su sviestu 150/6 Duoniukai/Traputis su varškės užtepėle 15/15 Arbatžolių arbata nesaldinta 150 Vaisiai 120
PIETŪS	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Kalakutienos – ryžių plovos 40/110 Agurkai 40 Pomidorai 30 Vanduo 150	Daržovių sriuba 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Keptas vištienos maltinis 60 Avinžirniai su pomidorais savo sultyse 60 Pekino kopūstų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi 70 Vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 150	Kopūstų sriuba su bulvėmis 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Virti jautienos kukuliukai 70 Virti griekiai 60 Burokėlių salotos 50 Agurkai 20 Vanduo su citrina 150	Barčiai su pupelėmis ir grietine 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Žuvies pjausnys 60 Virtos bulvės 60 Morkų salotos su alyvuogių aliejumi 50 Agurkai 20 Vanduo su apelsinu/greipfrutu 150	Rūgštynių sriuba su bulvėmis 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Keptas-troškintas kiaulienos kepsnelis 60 Bulvių košė su ciberžolėmis 60 Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi 70 Vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 150
VAKARIENĖ	Varškės apkepas 140 Jogurtas 15 Trintų uogų padažas 15 Žolelių arbata nesaldinta 150	Lietiniai su pienu 100 Jogurto-uogienės padažas 15/15 g Žolelių arbata nesaldinta 150	Virti makaronai su fermentiniu sūriu ir sviestu 150/20/4 Žolelių arbata nesaldinta 150	Virtti lęšiai su nerafinuotu aliejumi Keptos morkų lazdelės 80 Pomidorai 40 Šviesi duona su sviestu ir agurku 30/6/20 Kmylių arbata nesaldinta 150	Virtų daržovių blynėliai 100 Jogurto padažas su žalumynais 30 Šviesi duona su sviestu 25/5 Žolelių arbata nesaldinta 150

KLAIPĖDOS LOPŠELIS – DARŽELIS „PURIENA“ – 20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

LOPŠELIS	VI diena	VII diena	VIII diena	IX diena	X diena
PUSRYČIAI	Sorų kruopų košė su sviestu 150/6 Trintų uogų padažas 15 Arbatžolių arbata nesaldinta 150 Vaisiai 150	Grikių kruopų košė sviestu 150/7 Morkų lazdelės 60 Žolelių arbata nesaldinta 150 Vaisiai 150	Omletas 80 Pomidorų salotos su jogurtu 40 Konservuoti kukurūzai 15 Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 30/6 Arbatžolių arbata nesaldinta Vaisiai 80	Kukurūzų, moliūgų košė su sviestu 150/6 Kakava su pienu saldinta 150 Sausučiai 10 Vaisiai 150	Miežinių kruopų košė su sviestu 150/6 Duoniukai 15 Pupelių užtepėlė 15 Arbatžolių arbata nesaldinta 150 Vaisiai 150
PIETŪS	Žirnių-perlinių kruopų sriuba 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Troškinta vištiena 60/40 Virti lęšiai 60 Pekino kopūstų agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi 70 Vanduo su citrina 150	Ryžių - pomidorų sriuba 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Mažylių balandėliai su kiauliena 80 Virtos bulvės 60 Pomidorai 40 Agurkai 30 Vanduo su šviežių mėtų lapeliais 150	Pupelių sriuba 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Troškintas jautienos maltinis 60 Virti griekiai 60 Raugintų kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi 70 Vanduo su apelsinu 150	Burokėlių sriuba 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Žuvies filė kapsnelis 80 Troškinti ryžai su ciberžolėmis 60 Burokėlių salotos 50 Konservuoti žali žirneliai arba konservuoti kukurūzai 20 Vanduo 150	Trinta daržovių sriuba su grietinėle 100/8 Skrebučiai 8 Kalakutienos pjausnys 60 Bulvių košė 60 Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi 50 Pomidorai 20 Vanduo su šviežiais mėtų lapeliais ir citrina 150
VAKARIENĖ	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais 160 Jogurto-uogienės padažas 30 Žolelių arbata nesaldinta 150	Virti varškėčiai 120 Jogurto – uogienės padažas 30 Arbatžolių arbata nesaldinta 150	Makaronai su daržovių padažu ir sūriu 150/15 Kmylių arbata nesaldinta 150	Bulvių-morkų-žirnių troškiny 150 Sūrio lazdelės 20 Arbatžolių arbata nesaldinta 150	Varškės pudingas 120 Trintų uogų padažas 25 Žolelių arbata nesaldinta 150

KLAIPĖDOS LOPŠELIS – DARŽELIS „PURIENA“ – 20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

LOPŠELIS	XI diena	XII diena	XIII diena	XIV diena	XV diena
PUSRYČIAI	Kiaušinių košė 70 Šviežių agurkų salotos su jogurtu 40 Pomidorų salotos su jogurtu 30 Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 30/6 Arbatžolių arbata nesaldinta 150 Vaisiai 120	Tiršta penkių javų dribsnių košė su sviestu 150/6 Sūrio lazdelės 20 Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 150 Vaisiai 120	Kvietinių kruopų košė sviestu 150/6 Morkų lazdelės 50 Žolelių arbata nesaldinta 150 Vaisių glotnutis 156	Avižinių kruopų košė su sviestu 150/6 Kakava su pienu saldinta 150 Sausučiai 10 Vaisiai 150	Tiršta perlinių kruopų košė su sviestu 150/6 Šviesi duona (viso grūdo) su morkų užtepėle 20/15 Arbatžolių arbata nesaldinta 150 Vaisiai 80
PIETŪS	Kopūstų sriuba su bulvėmis 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Maltos jautienos lazdelės 80 Virtos perlinės kruopos 60 Burokėlių salotos 50 Konservuoti žali žirneliai arba konservuoti kukurūzai 20 Vanduo 150	Daržovių sriuba 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Virti vištienos kukuliai 60 Avinžirniai su pomidorais savo šultyse 60 Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi 70 Vanduo su šviežių mėtų lapeliais 150	Barčiai su bulvėmis 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Kiaulienos – ryžių plovos 40/110 Agurkai 40 Pomidorai 30 Vanduo su citrina 150	Agurkinė su perlinėmis kruopomis 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Keptas žuvies maltinis 60 Virtos bulvės 60 Morkų salotos su aliejumi salotos 50 Pomidorai 20 Vanduo su apelsinu 150	Žirnių sriuba 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Kalakutienos guliašas 50/50 Virti griekiai 60 Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais, nerafinuotu aliejumi 70 Vanduo su mėtų lapeliais ir citrina 150
VAKARIENĖ	Makaronai su sviesto-grietinės padažu 150/15 Kmynų arbata nesaldinta 150	Lietinai su varške (su pienu) 100/40 Jogurto-uogienės padažas 20 Žolelių arbata nesaldinta 150	Biri grikių košė su morkomis ir svogūnais 100 Sūrio lazdelės 20 Agurkai 40 Pomidorai 40 Kefyras 100	Bulvių, morkų, žirnių troškiny 150 Šviesio duona su sviestu ir sūriu 25/5/10 Žolelių arbata nesaldinta 150	Varškės apkepas 140 Jogurtas 10 Trintų uogų padažas 20 Žolelių arbata nesaldinta 150

KLAIPĖDOS LOPŠELIS – DARŽELIS „PURIENA“ – 20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

IV SAVAITĖ

LOPŠELIS	XVI diena	XVII diena	XVIII diena	XIX diena	XX diena
PUSRYČIAI	Ryžių košė sviestu 150/6 Uogienė 15 Arbatžolių arbata nesaldinta 150 Vaisiai 120	Miežinių kruopų košė su sviestu 150/5 Duoniukai 10 Morkų užtepėlė 15 Žolelių arbata nesaldinta 150 Vaisių glotnutis 104	Kiaušiniene su fermentiniu sūriu 70 Pomidorai 40 Konservuoti kukurūzai 15 Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 25/5 Žolelių arbata nesaldinta 150 Vaisiai 150	Sorų kruopų košė su sviestu 150/6 Trintas uogų padažas 20 Kakava su pienu saldinta 150 Vaisiai 150	Biri grikių košė su morkomis ir svogūnais 120 Šviesi duona (pilno grūdo) 20 Pupelių užtepėlė 15 Arbatžolių arbata nesaldinta 150 Vaisiai 120
PIETŪS	Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Kiaulienos maltinis 60 Virtos perlinės kruopos 60 Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi 70 Vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 150	Barčiai su pupelėmis ir grietine 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Vištienos kepinukai 60 Virti griekiai 60 Morkų salotos su aliejumi 50 Agurkai 20 Vanduo su citrina 150	Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Mažylių balandėliai su jautiena ir kiauliena 80 Virtos bulvės 60 Virtos daržovės 50 Agurkai 20 Vanduo 150	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Žuvies pjausnys 60 Virti lęšiai 60 Burokėlių salotos 50 Agurkai 20 Vanduo su apelsinu 150	Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba su grietine 100/8 Skebučiai 8 Troškinta kalakutiena 50/20 Virti ryžiai 80 Agurkų-ridikėlių salotos su jogurtu 70 Vanduo su mėtų lapeliais ir citrina 150
VAKARIENĖ	Kepti varškėčiai 110 Jogurto ir uogienės padažas 25 Žolelių arbata nesaldinta 150	Sklindžiai su obuoliais (su pienu) 100 Jogurtas 15 Trintų uogų padažas 15 Kmylių arbata nesaldinta 150	Kvietinių kruopų košė su sviestu 150/6 Morkų lazdelės 50 Trapučiai 15 Arbatžolių arbata nesaldinta 150	Makaronai su cukinijomis, pomidorais ir sūriu 120 Kefyras 120 Sausučiai 10	Pieniška makaronų sriuba 150 Bandelė 50