

KLAIPĖDOS LOPŠELIS – DARŽELIS „PURIENA“ – 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖ

DARŽELIS	I diena	II diena	III diena	IV diena	V diena
PUSRYČIAI	Kvietinių kruopų košė 200 Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/6/15 Arbatžolių arbata nesaldinta 150 Vaisiai 100	Virtas kiaušinis 60 Žali konservuoti žirnėliai 50 Šviesi duona su sviestu 20/4 Kakava su pienu saldinta 150 Vaisiai 100	Kukurūzų kruopų košė su sviestu, cukrumi ir cinamonu 200/8/4 Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle 10/15 Arbatžolių arbata nesaldinta 200 Vaisiai 80	Grikių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi 200/7 Duoniukai/trapučiai su morkų užtepėle 15/25 Arbatžolių arbata nesaldinta 200 Vaisiai 80	Tiršta penkių javų dribsnių košė su sviestu 200/8 Duoniukai/trapučiai su varškės užtepėle 15/20 Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 200 Vaisiai 100
PIETŪS	Žirnių ir perlinių kruopų sriuba 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Kiaulienos maltinukas 80 Virtos bulvės 80 Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 80 Vanduo su citrina 200	Daržovių sultinys su makaronais ir bulvėmis 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Troškinta kalakutiena 60/40 Virtos ankštinės daržovės 80 Daržovės 70 Vanduo su mėtų lapeliais 200	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Plovos su vištiena 140/50 Daržovės 100 Vanduo	Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais ir bulvėmis 130/20 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Žuvies kukulis 80 Bulvių košė su morkomis 80 Burokėlių salotos 50 Daržovės 50 Vanduo su apelsinu 200	Barščiai su bulvėmis 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Jautienos befstrogenas 70/30 Virtos bulvės 80 Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 80 Vanduo
VAKARIENĖ	Kepti varškėčiai 140 Trintų uogų padažas su bananais 35 Žolelių arbata nesaldinta 200	Bulvių košė su brokoliais ir kiaulienos-grietinės padažu 200/45 Kefyras 150	Makaronai su sviesto-grietinės padažu 120/20 Arbatžolių arbata nesaldinta 200	Varškės apkepas su trintų uogų padažu su bananais 150/35 Arbatžolių arbata nesaldinta 200	Sklindžiai 150 Jogurto-uogienės padažas 30 Arbatžolių arbata nesaldinta 200

KLAIPĖDOS LOPŠELIS – DARŽELIS „PURIENA“ – 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

DARŽELIS	VI diena	VII diena	VIII diena	IX diena	X diena
PUSRYČIAI	Ryžių košė su sviestu ir trintų uogų padažu 200/8 Duoniukai/trapučiai su varškės užtepėle 15/20 Žolelių arbata nesaldinta 200 Vaisiai 80	Manų košė su cinamonu ir cukrumi 200/4 Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/10 Arbatžolių arbata nesaldinta 200 Vaisiai 100	Avižinių dribsnių košė su sviestu 200/8 Sausučiai 15 Kakava su pienu saldinta 200 Vaisiai 80	Kvietinių kruopų košė su sviestu 200/8 Šviesi duona su pupelių užtepėle 30/20 Arbatžolių arbata nesaldinta 200 Vaisiai 80	Omletas 100 Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 20/4 Konservuoti žirneliai/kukurūzai 30 Arbatžolių arbata nesaldinta Vaisiai 100
PIETŪS	Daržovių sriuba 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Kiaulienos kukulis 80 Virti griekiai 80 Daržovės 100 Vanduo su citrina 200	Žirnių sriuba 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Kalakutienos maltinukas 80 Virtos avižinės kruopos 80 Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 80 Vanduo	Kopūstų sriuba su bulvėmis 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Vištienos kepinukas 80 Troškintos ryžių kruopos 80 Daržovių salotos su jogurtu 80 Vanduo su mėtų lapeliais 200	Ryžių kruopų sriuba su vištienos gabaliukais 130/20 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Žuvies maltinukas 80 Virtos bulvės 80 Burokėlių salotos su ankštinėmis daržovėmis 70 Vanduo su apelsinu 200	Barščiai su pupelėmis 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Jautienos ir kiaulienos maltinukas 80 Bulvių košė 80 Daržovės 50 Vanduo su mėtomis ir citrina 200
VAKARIENĖ	Keptos bulvės 120 Daržovės 50 Kefyras 120	Varškės pudingas 150 Trintų uogų ir bananų padažas 35 Arbatžolių arbata nesaldinta 200	Virti varškėčiai su jogurto padažu 150/30 Arbatžolių arbata nesaldinta 200	Pieniška makaronų sriuba 200 Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 35/7/20	Makaronai su troškintos kiaulienos ir grietinės padažu 125/50 Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 80 Arbatžolių arbata nesaldinta 200

KLAIPĖDOS LOPŠELIS – DARŽELIS „ PURIENA “ – 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

DARŽELIS	XI diena	XII diena	XIII diena	XIV diena	XV diena
PUSRYČIAI	Kukurūzų košė su sviestu cukrumi ir cinamonu 150/8/4 Natūralus jogurtas 120 Trintų uogų padažas 35 Arbatžolių arbata nesaldinta 200 Vaisiai 100	Kiaušinių košė 100 Šviesi duona su sviestu 30/6 Konservuoti žirneliai/kukurūzai 30 Arbatžolių arbata nesaldinta 200 Vaisiai 100	Makaronai su varške ir sviestu 150/50/5 Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 200 Vaisiai 80	Ryžių kruopų košė su sviestu 200/8 Sausučiai 30 Arbatžolių arbata nesaldinta 200 Vaisiai 100	Grikių košė su nerafinuotu aliejumi 200/6 Duoniukai/trapučiai su varškės užtepėle 15/20 Kakava su pienu saldinta 150 Vaisiai 100
PIETŪS	Rūgštynių sriuba su bulvėmis 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Jautienos befstrogenas 60/20 Virtos bulvės 80 Troškinti kopūstai 75 Daržovės 50 Vanduo 200	Barščiai su bulvėmis 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Kalakutienos maltinukas 80 Virtos ankštinės daržovės 80 Daržovių salotos su jogurtu 80 Vanduo su mėtų lapeliais 200	Lęšių sriuba 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Troškinta vištiena 60/60 Virtos bulvės 80 Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 50 Daržovės 30 Vanduo 200	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Žuvies maltinukas 80 Žirnių ir bulvių košė 80 Burokėlių salotos 50 Daržovės 50 Vanduo su apelsinu 200	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 150 Ruginė duona (viso grūdo) 30 Kiaulienos mažylių balandėlis 100 Bulvių košė 80 Daržovės 100 Vanduo su citrina 200
VAKARIENĖ	Varškės spygliukai su grietinės-sviesto padažu 150/30 Arbatžolių arbata nesaldinta 200	Plovas su kiauliena 140/50 Daržovės 70 Žolelių arbata nesaldinta 200	Sklindžiai su obuoliais 120 Jogurto ir uogienės padažas 35 Arbatžolių arbata nesaldinta 200	Makaronai su troškintos kalakutienos padažu 125/50 Daržovės 50 Arbatžolių arbata nesaldinta 200	Trinta cukinijų-moliūgų sriuba su grietinėle 200/8 Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/6/15