

KLAIPĖDOS LOPŠELIS – DARŽELIS „PURIENA“ – 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖ

LOPŠELIS	I diena	II diena	III diena	IV diena	V diena
PUSRYČIAI	Kvietinių kruopų košė 150 Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/10 Arbatžolių arbata nesaldinta 150 Vaisiai 100	Virtas kiaušinis 60 Žali konservuoti žirnėliai 30 Šviesi duona su sviestu 20/4 Kakava su pienu saldinta 100 Vaisiai 80	Kukurūzų kruopų košė su sviestu, cukrumi ir cinamonu 150/6/3 Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle 10/15 Arbatžolių arbata nesaldinta 200 Vaisiai 80	Grikių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi 150/6 Duoniukai/trapučiai su morkų užtepėle 15/20 Arbatžolių arbata nesaldinta 150 Vaisiai 80	Tiršta penkių javų dribsnių košė su sviestu 150/6 Duoniukai/trapučiai su varškės užtepėle 10/15 Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 200 Vaisiai 80
PIETŪS	Žirnių ir perlinių kruopų sriuba 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Kiaulienos maltinukas 60 Virtos bulvės 60 Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 70 Vanduo su citrina 150	Daržovių sultinys su makaronais ir bulvėmis 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Troškinta kalakutiena 50/20 Virtos ankštinės daržovės 60 Daržovės 60 Vanduo su mėtų lapeliais 150	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Plovas su vištiena 100/40 Daržovės 70 Vanduo	Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais ir bulvėmis 90/10 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Žuvies kukulis 70 Bulvių košė su morkomis 60 Burokėlių salotos 50 Daržovės 30 Vanduo su apelsinu 150	Barščiai su bulvėmis 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Troškintas jautienos maltinukas 60 Virtos bulvės 60 Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 60 Vanduo
VAKARIENĖ	Kepti varškėčiai 110 Trintų uogų padažas su bananais 35 Žolelių arbata nesaldinta 150	Bulvių košė su brokoliais ir kiaulienos-grietinės padažu 160/35 Kefyras 120	Makaronai su sviesto-grietinės padažu 100/20 Arbatžolių arbata nesaldinta 150	Varškės apkepas su trintų uogų padažu su bananais 120/35 Arbatžolių arbata nesaldinta 150	Sklindžiai 120 Jogurto-uogienės padažas 30 Arbatžolių arbata nesaldinta 150

KLAIPĖDOS LOPŠELIS – DARŽELIS „PURIENA“ – 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

LOPŠELIS	VI diena	VII diena	VIII diena	IX diena	X diena
PUSRYČIAI	Ryžių košė su sviestu ir trintų uogų padažu 150/6/30 Duoniukai/trapučiai su varškės užtepėle (sald.) 10/15 Žolelių arbata nesaldinta 150 Vaisiai 80	Manų košė su cinamonu ir cukrumi 150/3 Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/10 Arbatžolių arbata nesaldinta 150 Vaisiai 100	Avižinių dribsnių košė su sviestu 150/6 Sausučiai 10 Kakava su pienu saldinta 150 Vaisiai 80	Kvietinių kruopų košė su sviestu 150/6 Šviesi duona su pupelių užtepėle 20/15 Arbatžolių arbata nesaldinta 150 Vaisiai 80	Omletas 80 Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 25/5 Konservuoti žirneliai/kukurūzai 30 Arbatžolių arbata nesaldinta Vaisiai 80
PIETŪS	Daržovių sriuba 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Kiaulienos kukulis 60 Virti griekiai 60 Daržovės 70 Vanduo su citrina 150	Žirnių sriuba 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Kalakutienos maltinukas 60 Virtos avižinės kruopos 60 Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 70 Vanduo	Kopūstų sriuba su bulvėmis 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Vištienos kepinukas 60 Troškintos ryžių kruopos 60 Daržovių salotos su jogurtu 70 Vanduo su mėtų lapeliais 150	Ryžių kruopų sriuba su vištienos gabaliukais 90/10 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Žuvies maltinukas 60 Bulvių košė su morkomis 60 Burokėlių salotos su ankštinėmis daržovėmis 60 Vanduo su apelsinu 150	Barščiai su pupelėmis 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Jautienos ir kiaulienos maltinukas 60 Bulvių košė 60 Daržovės 50 Vanduo su mėtomis ir citrina 150
VAKARIENĖ	Keptos bulvės 100 Daržovės 40 Kefyras 120	Varškės pudingas 120 Trintų uogų padažas su bananais 30 Arbatžolių arbata nesaldinta 150	Virti varškėčiai su jogurto padažu 120/30 Arbatžolių arbata nesaldinta 150	Pieniška makaronų sriuba 150 Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/6/15	Makaronai su troškintos kiaulienos ir grietinės padažu 105/45 Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 60 Arbatžolių arbata nesaldinta 150

KLAIPĖDOS LOPŠELIS – DARŽELIS „PURIENA“ – 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

LOPŠELIS	XI diena	XII diena	XIII diena	XIV diena	XV diena
PUSRYČIAI	Kukurūzų košė su sviestu, cukrumi ir cinamonu 150/6/3 Natūralus jogurtas 120 Trintų uogų padažas 35 Arbatžolių arbata nesaldinta 150 Vaisiai 80	Kiaušinių košė 80 Šviesi duona su sviestu 25/5 Konservuoti žirneliai/kukurūzai 30 Arbatžolių arbata nesaldinta 150 Vaisiai 80	Makaronai su varške ir sviestu 120/40/4 Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 150 Vaisiai 80	Ryžių kruopų košė su sviestu 150/6 Sausučiai 30 Arbatžolių arbata nesaldinta 150 Vaisiai 80	Grikių košė su nerafinuotu aliejumi 150/5 Duoniukai/tarpučiai su varškės užtepėle 10/15 Kakava su pienu saldinta 150 Vaisiai 100
PIETŪS	Rūgštynių sriuba su bulvėmis 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Jautienos kukuliai 70 Virtos bulvės 60 Troškinti kopūstai 60 Daržovės 50 Vanduo 150	Barščiai su bulvėmis 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Kalakutienos maltinukas 60 Virtos ankštinės daržovės 60 Daržovių salotos su jogurtu 70 Vanduo su mėtų lapeliais 150	Lęšių sriuba 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Troškinta vištiena 50/50 Virtos bulvės 60 Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 50 Daržovės 20 Vanduo 150	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Žuvies maltinukas 60 Žirnių ir bulvių košė 60 Burokėlių salotos 50 Daržovės 30 Vanduo su apelsinu 150	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100 Ruginė duona (viso grūdo) 25 Kiaulienos mažylių balandėlis 80 Bulvių košė 60 Daržovės 70 Vanduo su citrina 150
VAKARIENĖ	Varškės spygliukai su grietinės-sviesto padažu 120/30 Arbatžolių arbata nesaldinta 150	Plovas su kiauliena 100/40 Daržovės 50 Žolelių arbata nesaldinta 150	Sklindžiai su obuoliais 100 Jogurto ir uogienės padažas 35 Arbatžolių arbata nesaldinta 150	Makaronai su troškintos kalakutienos padažu 105/30 Daržovės 50 Arbatžolių arbata nesaldinta 150	Trinta cukinijų/moliūgų sriuba su grietine 150/8 Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/10