

Lopšelio – darželio „Klumpelė“ valgiaraštis 2019 04 23 – 2019 04 26

Antradienis								
Pusryčiai			Pietūs			Vakarienė		
	L	D		L	D		L	D
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta braškėmis (tausojantis)	170	230	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis)	100	150	Daržovių troškiny (bulvės, morkos, žirniai)	150	200
Sezoninių vaisių lėkštelė (obuoliai)	80	100	Ruginė duona	20	20	Pienas 2,5 %	200	200
Arbatžolių arbata su citrina (juodoji)	100	150	Avinžirnių ir vištienos troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis	200	250			
			Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, aisbergo salotos)	100	125			
			Stalo vanduo paskanintas citrinomis	100	150			
Trečiadienis								
Pusryčiai			Pietūs			Vakarienė		
	L	D		L	D		L	D
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	110	130	Trinta morkų sriuba su svogūnais ir salierų šaknimi (tausojantis) (augalinis)	100	150	Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	100	120
Sezoninių vaisių lėkštelė (bananai)	80	100	Orkaitėje kepti jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	70	80	Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	90	100
Nesaldinta vaisinė arbata	100	150	Virti žalieji lęšiai (tausojantis)	100	120	Kefyras 2,5 %	100	150
			Raugintų kopūstų salotos	50	60			
			Šviežių daržovių rinkinukas (cukinijos, kalafiorai)	40	50			
			Stalo vanduo paskanintas obuoliais	100	150			
Ketvirtadienis								
Pusryčiai			Pietūs			Vakarienė		
	L	D		L	D		L	D
Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis)	90	120	Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	150	Virti varškėčiai (tausojantis)	180	205
Ruginė duona	25	25	Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės(tausojantis)	70	80	Pienas 2,5 %	100	150
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	30	40	Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	100	120			
Sezoninių vaisių lėkštelė (vynuogės)	80	100	Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	50	60			
Nesaldinta vaisinė arbata	100	150	Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos, brokoliai)	40	50			
			Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	100	150			
Penktadienis								
Pusryčiai			Pietūs			Vakarienė		
	L	D		L	D		L	D
Perlinio kuskuso kruopų košė (tausojantis)	157	200	Daržovių sriuba (tausojantis)(augalinis)	100	150	Kvietinių ir spelta miltų blynai su bananais	80	100
Sezoninių vaisių lėkštelė (obuoliai)	80	100	Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	160	200	Pienas 2,5%	150	200
Arbatžolių arbata su citrina (juodoji)	100	150	Bulvių košė su ciberžole (tausojantis)	100	120			
			Ruginė duona	20	20			
			Marinuoti agurkai	40	50			
			Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	100	150			