

Lopšelio-darželio „Klumpelė“ valgiaraštis 2019 09 02 – 2019 09 06

Pirmadienis								
Pusryčiai			Pietūs			Vakarienė		
	L	D		L	D		L	D
Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82%) ir braškėmis	155	220	Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	150	Varškės apkepas (su kriaušėmis, avižių sėlenomis) (tausojantis)	145	150
Sezoninių vaisių lėkštelė (obuoliai)	80	100	Ruginė duona	20	20	Arbatžolių arbata su citrina (juodoji)	100	150
Nesaldinta vaisinė arbata	10	150	Kiaulienos guliašas (tausojantis)	70	85			
			Bulvių košė	100	120			
			Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis	55	65			
			Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	40	50			
			Stalo vanduo paskanintas citrinomis	100	150			

Antradienis								
Pusryčiai			Pietūs			Vakarienė		
	L	D		L	D		L	D
Pieniška penkių rūšių kruopų košė (tausojantis)	150	205	Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	150	Mieliniai blynai	80	100
Sezoninių vaisių lėkštelė (kriaušės)	80	100	Ruginė duona	20	20	Natūralaus jogurto padažas	15	20
Nesaldinta žolelių arbata	100	150	Bulvių plokštainis su vištiena	175	220	Pienas 2,5 %	100	150
			Natūralus jogurtas 2.5%	30	30			
			Morkų lazdelės	110	135			
			Stalo vanduo paskanintas obuoliais	100	150			

Trečiadienis								
Pusryčiai			Pietūs			Vakarienė		
	L	D		L	D		L	D
Pieniška kvietinių kruopų košė	170	220	Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	150	Lietiniai su varške	120	180
Sezoninių vaisių lėkštelė (obuoliai)	80	100	Menkių file su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis)	100	90	Natūralaus jogurto padažas	15	20
Nesaldinta žolelių arbata	100	150	Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	120	120	Pienas 2,5%	100	150
			Šviežių agurkų salotos	100	120			
			Stalo vanduo paskanintas melionais	100	150			

Ketvirtadienis								
Pusryčiai			Pietūs			Vakarienė		
	L	D		L	D		L	D
Pieniška avižinių kruopų košė su braškėmis (tausojanti)	168	218	Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	150	Omletas (tausojantis)	150	180
Sezoninių vaisių lėkštelė (bananai)	80	100	Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	60	70	Konservuoti žirnėliai	30	40
Nesaldinta vaisinė arbata	100	150	Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	80	100	Ruginė duona	25	30
			Plėšyti aisbergo salotų lapai	20	35	Kefyras 2,5 proc.	100	150
			Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, paprikos)	40	50			
			Stalo vanduo paskanintas melionais	100	150			

Penktadienis								
Pusryčiai			Pietūs			Vakarienė		
	L	D		L	D		L	D
Miežinių kruopų košė pagardinta kriaušėmis ir apelsiniais (tausojantis)	180	180	Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	150	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	130	160
Sezoninių vaisių lėkštelė (obuoliai)	80	100	Ruginė duona	20	20	Skrebutis pieno ir kiaušinio plakinyje (tausojantis)	60	70
Nesaldinta vaisinė arbata	100	150	Kalakutienos guliašas (tausojantis)	90	100			
			Virtos grikių kruopos (tausojantis)	100	120			
			Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis)	60	70			
			Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, brokoliai)	40	40			
			Stalo vanduo paskanintas agurkais	100	150			