

Lopšelio-darželio „Klumpelė“ valgiaraštis 2019 09 16 – 2019 09 20

Pirmadienis								
Pusryčiai			Pietūs			Vakarienė		
L	D		L	D		L	D	
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	161	211	Daržovių sriuba (tausojantis)(augalinis)	100	150	Perlinis kuskusas	110	120
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais	40	43	Ruginė duona	20	30	Sviesto-grietinės padažas	15	20
Sezoninių vaisių lėkštelė (obuoliai)	80	100	Virtų bulvių cepelinai su kiaušiena	180	180	Natūralus jogurtas 2,5 % su braškėmis ir apelsiniais	200	250
Nesaldinta vaisinė arbata	100	150	Natūralus jogurtas 2.5%	20	30			
			Morkų lazdelės	100	100			
			Stalo vanduo paskanintas obuoliais	100	150			

Antradienis								
Pusryčiai			Pietūs			Vakarienė		
L	D		L	D		L	D	
Pieniška ryžių košė su sviestu ir braškėmis (tausojantis)	155	220	Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	150	Morkų byneliai (tausojantis)	120	140
Sezoninių vaisių lėkštelė (vynuogės)	80	100	Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	200	240	Natūralus jogurtas 2,5 %	20	20
Arbatžolių arbata su citrina (juodoji)	10	150	Burokėlių ir obuolių salotos su aliejumi	50	50	Pienas 2,5%	100	150
			Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, cukinijos)	50	75			
			Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	100	150			

Trečiadienis								
Pusryčiai			Pietūs			Vakarienė		
L	D		L	D		L	D	
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	150	200	Daržovių sriuba su makaronais(tausojantis)	100	150	Kvietiniai makaronai	120	120
Sezoninių vaisių lėkštelė (obuoliai)	80	100	Kiaulienos maltinis (tausojantis)	90	90	Sviesto-grietinės padažas	23	28
Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Virti miežiniai perliukai (tausojantis)	100	120	Pienas 2,5%	100	150
			Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo aliejaus	45	65			
			Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, paprikos)	40	50			
			Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	100	150			

Ketvirtadienis								
Pusryčiai			Pietūs			Vakarienė		
L	D		L	D		L	D	
Pieniška trijų rūšių kruopų košė su sviestu (tausojanti)	170	220	Lęšių sriuba (tausojantis)(augalinis)	100	150	Virti varškėčiai (tausojantis)	175	205
Sezoninių vaisių lėkštelė (bananai)	80	100	Ruginė duona	20	20	Natūralus jogurtas 2,5%	20	30
Nesaldinta vaisinė arbata	100	150	Orkaitėje kepti menkių file maltinukai (tausojantis)	65	85	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150
			Bulvių košė (tausojantis)	100	120			
			Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	50	60			
			Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, brokoliai)	40	50			
			Stalo vanduo paskanintas agurkais	100	150			

Penktadienis								
Pusryčiai			Pietūs			Vakarienė		
L	D		L	D		L	D	
Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis, kmynais (tausojantis)	150	200	Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	150	Spelta miltų sklandžiai su obuoliais	120	140
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su agurkų-natūralaus jogurto padažu, salotomis bei virtais kiaušiniiais (tausojantis)	40	40	Plovos su vištiena	170	220	Natūralus jogurtas 2,5%	20	20
Sezoninių vaisių lėkštelė (kriaušės)	80	100	Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)	40	50	Pienas 2,5%	100	150
Nesaldinta žolelių arbata	10	150	Stalo vanduo paskanintas citrinomis	100	150			