

Lopšelio – darželio „Klumpelė“ valgiaraštis 2019 09 09 – 2019 09 13

Pirmadienis								
Pusryčiai			Pietūs			Vakarienė		
	L	D		L	D		L	D
Manų kruopų košė praturtinta avių sėlenomis ir pagardinta braškėmis (tausojantis)	170	230	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis)	100	150	Daržovių troškiny (bulvių, morkų, žirnių)	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			

Antradienis								
Pusryčiai			Pietūs			Vakarienė		
	L	D		L	D		L	D
Miežinių perliukų košė su braškėmis ir melionais (tausojantis) (augalinis)	180	230	Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	100	150	Virti varškėčiai	180	205
Sezoninių vaisių lėkštelė (bananai)	80	100	Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	160	200	Natūralus jogurtas 2,5 %	30	30
Nesaldinta vaisinė arbata	100	150	Natūralus jogurtas 2,5%	20	20	Pienas 2,5 %	100	150
			Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	50	60			
			Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, morkos)	50	60			
			Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	100	150			

Trečiadienis								
Pusryčiai			Pietūs			Vakarienė		
	L	D		L	D		L	D
Varškės apkepas (tausojantis)	110	130	Trinta morkų sriuba su svogūnais ir salierų šaknimi (tausojantis) (augalinis)	100	150	Perlinis kuskusas	110	120
Sezoninių vaisių lėkštelė (obuoliai)	80	100	Orkaitėje kepti jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	70	80	Sviesto-grietinės padažas	15	20
Nesaldinta žolelių arbata	100	150	Virti žalieji lęšiai (tausojantis)	100	120	Kefyras 2,5 %	100	150
			Daržovių salotos su saldžiąją paprika	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
Omlėtas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis)	90	120	Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	210	260	Kvietinių ir spelta miltų blynai su bananais	80	100
Ruginė duona	25	25	Orkaitėje keptos paukštiesios 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 arbatžolių 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	Pilno grūdai makaronai (tausojantis) (augalinis)	80	100
Sezoninių vaisių lėkštelė (obuoliai)	80	100	Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	160	200	Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	150	200
Arbatžolių arbata su citrina (juodoji)	100	150	Bulvių košė su ciberžole (tausojantis)	100	120	Nesaldinta vaisinė arbata	100	150
			Ruginė duona	20	20			
			Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	40	50			
			Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	100	150			