**Patvirtinta Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus 2022 m. gegužės 23 d. įsakymu Nr. J-39**

**Klaipėdos lopšelis-darželis ,,Želmenėlis“. 15 dienų valgiaraštis ankstyvoje amžiaus grupėje (2–3 m.)**

|  |
| --- |
| **Pirma savaitė**  |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai**  |
| Avižinių dribsnių košė T 150Sviestas 6Šviesi duona 20Pupelių užtepėlė TA 15Arba Avokado užtepėlė 15Arbatžolių arbata nesald. 150 | Sorų košė T 150Sviestas 6Duoniukai/trapučiai 10Varškės užtepėlė 15Žolelių arbata nesald. 150Vaisiai 120 | Virtas kiaušinis T 60Daržovės 40Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.) 15Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/10Arbatžolių arbata nesald.150 Vaisiai 100 | Grikių kruopų košė T 100Neraf. aliejus 6Šviesi duona su lyd. Sūriu 30/15Morkų lazd/tark. morkos 35Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 150 | Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi T 150/3Šviesi duona su sviestu 20/4Kakava su pienu saldinta 150 |
| **Pietūs**  |
| Žirnių sriuba su bulvėmis TA 150Ruginė duona 30Kiaulienos maltinukas T 60Bulvių košė T 60Daržovių salotos su neraf. aliejumi 40Daržovės 30Pagardintas stalo vanduo 150Vaisiai 100 | Daržovių sriuba T 100Ruginė duona 25Vištienos maltinukas T 60Virtos kruopos TA 60Daržovių salotos su neraf. aliejumi 70Pagardintas stalo vanduo 150 | Daržovių sriuba su makaronais TA 100Ruginė duona 25Troškintas jautienos maltinukas 60Bulvių košė TA 60Daržovės 70Pagardintas stalo vanduo 150 | Barščiai su pupelėmis TA 150. Jogurtinė grietinė 10Ruginė duona 25Kepta žuvis (liesa) T 75Virtos bulvės TA 60Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 70Pagardintas stalo vanduo 150Vaisiai 100 | Trinta žiedinių kopūstų sriuba TA 100Skrebučiai 8Plovas su kalakutiena T 100/40Daržovės 70Pagardintas stalo vanduo 150Vaisiai 80 |
| **Vakarienė**  |
| Virti varškėčiai T 120Jogurto ir uogienės padažu 30Kmynų arbata 150 nesaldinta | Lietiniai 100Jogurtas 15Uogienė/džemas 10Arbatžolių arbata nesald. 150 | Pieniška kruopų sriuba T 150Riestainis 40Žolelių arbata nesaldinta 150 | Makaronai su troškintos vištienos padažu T 105/30Daržovės 40Kmynų arbata nesaldinta 150 | Varškės ir morkų apkepas T 120Trintų uogų padažas su bananais 30Žolelių arbata nesaldinta 150 |

„T“ – tausojantis; „TA“ – tausojantis augalinis.

**Patvirtinta Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus 2022 m. gegužės 23 d. įsakymu Nr. J- 39**

**Klaipėdos lopšelis-darželis ,,Želmenėlis“. 15 dienų valgiaraštis ankstyvoje amžiaus grupėje (2–3 m.)**

|  |
| --- |
| **Antra savaitė**  |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai**  |
| Penkių javų dr. košė T 150Sviestas 6Duoniukai/trapučiai 10Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė 15Kmynų arbata saldinta 150 | Avižinių kruopų košė T 150Sviestas 4Trintų uogų padažas su bananais 15Šviesi duona su sviestu 20/2Žolelių arbata nesald. 150Vaisiai 80 | Omletas T 80Daržovės 40 Ž. žirneliai/kukurūzai (kons.) 15Šviesi duona su sviestu 30/6Arbatžolių arbata nesald. 150 | Kukurūzų kruopų košė T 150Sviestas 6Cukrus su cinamonu 3Kakava su pienu saldinta 150Sausučiai 10 | Miežinių kruopų košė T 150Neraf. aliejus 6Duoniukai/ trapučiai su lydytu sūriu 10/15Arbatžolių arbata nesald. 150 |
| **Pietūs**  |
| Ryžių kruopų sriuba su pomidorais TA 100Ruginė duona 25Kiaulienos mažylių balandėliai 80. Virtos bulvės TA Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 70Pagardintas stalo vanduo 150Vaisiai 100 | Trinta cukinijų-moliūgų sriuba TA 100Ruginė duona 25Troškinta vištiena T 50/20Virtos Bulgur kruopos TA 60Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 70Pagardintas stalo vanduo 150 | Pupelių sriuba TA 100Ruginė duona 20Virti jautienos kukuliai T 70Bulvių košė su morkomis TA 60. Daržovės 30Daržovių sal. su neraf. aliej. 40 Pagardintas stalo vanduo 150Vaisiai 80 | Raug. kopūstų sriuba su bulvėmis TA 100Ruginė duona 25Kepta žuvis (riebi) T 50Virtos kruopos TA 60Daržovės 70Pagardintas stalo vanduo 150Vaisiai 120 | Barščiai su bulvėmis TA 100Grietinė 8Ruginė duona 25Kalakutienos maltinukas T 60Bulvių košė T 60Daržovės 30Daržovių salotos. su neraf. aliej. 40Pagardintas stalo vanduo 150 Vaisiai 120 |
| **Vakarienė** |
| Virti varškėčiai T 120Saldus jogurto padažas 20Arbatžolių arbata nesaldinta 150 | Sklindžiai 120 Jogurto ir uogienės padažu 25Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 150 | Pieniška makaronų sriuba T 150Bandelė 40Žolelių arbata nesaldinta 150 | Pica su vištiena 60/60Daržovės 40Arbatžolių arbata nesald. 150 | Varškės ir ryžių apkepas T 120Jogurtas 15Trintų uogų padažas 10Kmynų arbata nesaldinta 150 |

„T“ – tausojantis; „TA“ – tausojantis augalinis.

**Patvirtinta Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus 2022 m. gegužės 23 d. įsakymu Nr. J- 39**

**Klaipėdos lopšelis-darželis ,,Želmenėlis“. 15 dienų valgiaraštis ankstyvoje amžiaus grupėje (2–3 m.)**

|  |
| --- |
| **Trečia savaitė**  |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai**  |
| Kvietinių kruopų košė T 150Sviestas 6Duoniukai/ trapučiai 10Varškės užtepėlė 15Žolelių arbata nesald. 150Vaisiai 80  | Sorų kr. košė T 150Sviestas 6Sūrio lazdelės 20Arbatžolių arbata su citrina saldinta 150 | Kiaušinių košė T 70Daržovės 70Šviesi duona su sviestu ir ferm. Sūriu 30/6/15Arbatžolių arbata nesald. 150 | Avižinių kruopų košė T 150Sviestas 6Trintų uogų padažas 25Kakava su pienu saldinta 150Sausučiai 10 | Ryžių kruopų košė T 150Sviestas 5Šviesi duona su sviestu 20/2Morkų lazdelės/tark. morkos 35Žolelių arbata nesaldinta 150Vaisiai 80 |
| **Pietūs** |
| Rūgštynių sriuba TA 100 Ruginė duona 25Kiaulienos – ryžių plovas T 110/40Daržovės 70Pagardintas stalo vanduo 150 | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruop. TA 100Ruginė duona 25Vištienos kepinukas T 60Bulvių košė TA 60Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 70Pagardintas stalo vanduo 150Vaisiai 120 | Kopūstų sriuba su bulvėmis TA 100Ruginė duona 25Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 60Kvietinės Kuskus kruopos TA 80. Daržovės 70Pagardintas stalo vanduo 150Vaisiai 80 | Pupelių sriuba TA 100Ruginė duona 25Žuvies maltinukas T 60Virtos bulvės T 60Daržovės 20Daržovių sal. su neraf. al. 50Pagardintas stalo vanduo 150Vaisiai 100 | Žirnių sriuba TA 100Ruginė duona 25Troškinta kalakutiena T 50/20Virtos kruopos TA 60Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 50 Daržovės 20Pagardintas stalo vanduo 150 |
| **Vakarienė** |
| Pieniška makaronų sriuba T 150Balta duona su sviestu ir varškės sūriu 30/6/15Kmynų arbata nesald. 150 | Lietiniai su varškės įdaru 100/45Jogurto ir uogienės padažas 15Žolelių arbata nesald. 150 | Kepti varškėčiai T 90Saldus grietinės padažas 10Kmynų arbata nesaldinta 150 | Makaronai su sviesto ir grietinės padažu T 150/15Daržovės 30Arbatžolių arbata nesaldinta 150 | Varškės pudingas T 120Jogurtas 10Trintų uogų padažas 20Arbatžolių arbata nesaldinta 150 |

„T“ – tausojantis; „TA“ – tausojantis augalinis.