**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 150  Sviestas 6  Šviesi duona 20  Pupelių užtepėlė TA 15  Arba Avokado užtepėlė 15  Arbatžolių arbata nesald. 150 | Sorų košė T 150  Sviestas 6  Duoniukai/trapučiai 10  Varškės užtepėlė 15  Žolelių arbata nesald. 150  Vaisiai 120 | Virtas kiaušinis T 60  Daržovės 40  Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.) 15  Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/10  Arbatžolių arbata nesald.150  Vaisiai 100 | Grikių kruopų košė T 100  Neraf. aliejus 6  Šviesi duona su lyd. Sūriu 30/15  Morkų lazd/tark. morkos 35  Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 150 | Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi T 150/3  Šviesi duona su sviestu 20/4  Kakava su pienu saldinta 150 |
| **Pietūs** | | | | |
| Žirnių sriuba su bulvėmis TA 150  Ruginė duona 30  Kiaulienos maltinukas T 60  Bulvių košė T 60  Daržovių salotos su neraf. aliejumi 40  Daržovės 30  Pagardintas stalo vanduo 150  Vaisiai 100 | Daržovių sriuba T 100  Ruginė duona 25  Vištienos maltinukas T 60  Virtos kruopos TA 60  Daržovių salotos su neraf. aliejumi 70  Pagardintas stalo vanduo 150 | Daržovių sriuba su makaronais TA 100  Ruginė duona 25  Troškintas jautienos maltinukas 60  Bulvių košė TA 60  Daržovės 70  Pagardintas stalo vanduo 150 | Barščiai su pupelėmis TA 150. Jogurtinė grietinė 10  Ruginė duona 25  Kepta žuvis (liesa) T 75  Virtos bulvės TA 60  Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 70  Pagardintas stalo vanduo 150  Vaisiai 100 | Trinta žiedinių kopūstų sriuba TA 100  Skrebučiai 8  Plovas su kalakutiena T 100/40  Daržovės 70  Pagardintas stalo vanduo 150  Vaisiai 80 |
| **Vakarienė** | | | | |
| Virti varškėčiai T 120  Jogurto ir uogienės padažu 30  Kmynų arbata 150 nesaldinta | Lietiniai 100  Jogurtas 15  Uogienė/džemas 10  Arbatžolių arbata nesald. 150 | Pieniška kruopų sriuba T 150  Riestainis 40  Žolelių arbata nesaldinta 150 | Makaronai su troškintos vištienos padažu T 105/30  Daržovės 40  Kmynų arbata nesaldinta 150 | Varškės ir morkų apkepas T 120  Trintų uogų padažas su bananais 30  Žolelių 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 150  Sviestas 6  Duoniukai/trapučiai 10  Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė 15  Kmynų arbata saldinta 150 | Avižinių kruopų košė T 150  Sviestas 4  Trintų uogų padažas su bananais 15  Šviesi duona su sviestu 20/2  Žolelių arbata nesald. 150  Vaisiai 80 | Omletas T 80  Daržovės 40  Ž. žirneliai/kukurūzai (kons.) 15  Šviesi duona su sviestu 30/6  Arbatžolių arbata nesald. 150 | Kukurūzų kruopų košė T 150  Sviestas 6  Cukrus su cinamonu 3  Kakava su pienu saldinta 150  Sausučiai 10 | Miežinių kruopų košė T 150  Neraf. aliejus 6  Duoniukai/ trapučiai su lydytu sūriu 10/15  Arbatžolių arbata nesald. 150 |
| **Pietūs** | | | | |
| Ryžių kruopų sriuba su pomidorais TA 100  Ruginė duona 25  Kiaulienos mažylių balandėliai 80.  Virtos bulvės TA  Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 70  Pagardintas stalo vanduo 150  Vaisiai 100 | Trinta cukinijų-moliūgų sriuba TA 100  Ruginė duona 25  Troškinta vištiena T 50/20  Virtos Bulgur kruopos TA 60  Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 70  Pagardintas stalo vanduo 150 | Pupelių sriuba TA 100  Ruginė duona 20  Virti jautienos kukuliai T 70  Bulvių košė su morkomis TA 60.  Daržovės 30  Daržovių sal. su neraf. aliej. 40  Pagardintas stalo vanduo 150  Vaisiai 80 | Raug. kopūstų sriuba su bulvėmis TA 100  Ruginė duona 25  Kepta žuvis (riebi) T 50  Virtos kruopos TA 60  Daržovės 70  Pagardintas stalo vanduo 150  Vaisiai 120 | Barščiai su bulvėmis TA 100  Grietinė 8  Ruginė duona 25  Kalakutienos maltinukas T 60  Bulvių košė T 60  Daržovės 30  Daržovių salotos. su neraf. aliej. 40  Pagardintas stalo vanduo 150 Vaisiai 120 |
| **Vakarienė** | | | | |
| Virti varškėčiai T 120  Saldus jogurto padažas 20  Arbatžolių arbata nesaldinta 150 | Sklindžiai 120  Jogurto ir uogienės padažu 25  Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 150 | Pieniška makaronų sriuba T 150  Bandelė 40  Žolelių arbata nesaldinta 150 | Pica su vištiena 60/60  Daržovės 40  Arbatžolių arbata nesald. 150 | Varškės ir ryžių apkepas T 120  Jogurtas 15  Trintų uogų padažas 10  Kmynų 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 150  Sviestas 6  Duoniukai/ trapučiai 10  Varškės užtepėlė 15  Žolelių arbata nesald. 150  Vaisiai 80 | Sorų kr. košė T 150  Sviestas 6  Sūrio lazdelės 20  Arbatžolių arbata su citrina saldinta 150 | Kiaušinių košė T 70  Daržovės 70  Šviesi duona su sviestu ir ferm. Sūriu 30/6/15  Arbatžolių arbata nesald. 150 | Avižinių kruopų košė T 150  Sviestas 6  Trintų uogų padažas 25  Kakava su pienu saldinta 150  Sausučiai 10 | Ryžių kruopų košė T 150  Sviestas 5  Šviesi duona su sviestu 20/2  Morkų lazdelės/tark. morkos 35  Žolelių arbata nesaldinta 150  Vaisiai 80 |
| **Pietūs** | | | | |
| Rūgštynių sriuba TA 100  Ruginė duona 25  Kiaulienos – ryžių plovas T 110/40  Daržovės 70  Pagardintas stalo vanduo 150 | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruop. TA 100  Ruginė duona 25  Vištienos kepinukas T 60  Bulvių košė TA 60  Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 70  Pagardintas stalo vanduo 150  Vaisiai 120 | Kopūstų sriuba su bulvėmis TA 100  Ruginė duona 25  Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 60  Kvietinės Kuskus kruopos TA 80.  Daržovės 70  Pagardintas stalo vanduo 150  Vaisiai 80 | Pupelių sriuba TA 100  Ruginė duona 25  Žuvies maltinukas T 60  Virtos bulvės T 60  Daržovės 20  Daržovių sal. su neraf. al. 50  Pagardintas stalo vanduo 150  Vaisiai 100 | Žirnių sriuba TA 100  Ruginė duona 25  Troškinta kalakutiena T 50/20  Virtos kruopos TA 60  Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 50 Daržovės 20  Pagardintas stalo vanduo 150 |
| **Vakarienė** | | | | |
| Pieniška makaronų sriuba T 150  Balta duona su sviestu ir varškės sūriu 30/6/15  Kmynų arbata nesald. 150 | Lietiniai su varškės įdaru 100/45  Jogurto ir uogienės padažas 15  Žolelių arbata nesald. 150 | Kepti varškėčiai T 90  Saldus grietinės padažas 10  Kmynų arbata nesaldinta 150 | Makaronai su sviesto ir grietinės padažu T 150/15  Daržovės 30  Arbatžolių arbata nesaldinta 150 | Varškės pudingas T 120  Jogurtas 10  Trintų uogų padažas 20  Arbatžolių arbata nesaldinta 150 |

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