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

**Klaipėdos lopšelis-darželis ,,Želmenėlis“. 15 dienų valgiaraštis ikimokyklinio amžiaus grupėje (3–5 m.)**

|  |
| --- |
| **Pirma savaitė**  |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai**  |
| Avižinių dribsnių košė T 200Sviestas 8Šviesi duona 25Pupelių užtepėlė TA 20Arba Avokado užtepėlė 20Arbatžolių arbata nesald. 200 | Sorų košė T 200Sviestas 8Duoniukai/trapučiai 10Varškės užtepėlė 20Žolelių arbata nesald. 200Vaisiai 120 | Virtas kiaušinis T 60Daržovės 40Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.) 20Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 35/7/20Arbatžolių arbata nesald.200 Vaisiai 120 | Grikių kruopų košė T 200Neraf. aliejus 7Šviesi duona su lyd. sūriu 35/20Morkų lazd/tark. morkos 40Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 200 | Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi T 200/4Šviesi duona su sviestu 30/4Kakava su pienu saldinta 200 |
| **Pietūs**  |
| Žirnių sriuba su bulvėmis TA 150Ruginė duona 30Kiaulienos maltinukas T 80Bulvių košė T 80Daržovių salotos su neraf. aliejumi 40Daržovės 40Pagardintas stalo vanduo 200Vaisiai 100 | Daržovių sriuba T 150Ruginė duona 30Vištienos maltinukas T 80Virtos kruopos TA 80Daržovių salotos su neraf. aliejumi 80Pagardintas stalo vanduo 200 | Daržovių sriuba su makaronais TA 150Ruginė duona 30Jautienos befstrogenas Bulvių košė TA 80Daržovės 80Pagardintas stalo vanduo 200 | Barščiai su pupelėmis TA 150. Jogurtinė grietinė 15Ruginė duona 30Kepta žuvis (liesa) T 100Virtos bulvės TA 80Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 80Pagardintas stalo vanduo 200Vaisiai 120 | Trinta žiedinių kopūstų sriuba TA 150Skrebučiai 10Plovas su kalakutiena T 140/50Daržovės 80Pagardintas stalo vanduo 200Vaisiai 80 |
| **Vakarienė**  |
| Virti varškėčiai T 150Jogurto ir uogienės padažu 35Kmynų arbata 200 nesaldinta | Lietiniai 120Jogurtas 20Uogienė/džemas 15Arbatžolių arbata nesald. 200 | Pieniška kruopų sriuba T 200Riestainis 50Žolelių arbata nesaldinta 200 | Makaronai su troškintos vištienos padažu T 125/50Daržovės 50Kmynų arbata nesaldinta 200 | Varškės ir morkų apkepas T 150Trintų uogų padažas su bananais 35Žolelių arbata nesaldinta 200 |

„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 ikimokyklinio amžiaus grupėje (3–5 m.)**

|  |
| --- |
| **Antra savaitė**  |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai**  |
| Penkių javų dr. košė T 200Sviestas 8Duoniukai/trapučiai 15Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė 20Kmynų arbata saldinta 200 | Avižinių kruopų košė T 200Sviestas 8Trintų uogų padažas su bananais 20Šviesi duona su sviestu 20/3Žolelių arbata nesald. 200Vaisiai 100 | Omletas T 100Daržovės 40 Ž. žirneliai/kukurūzai (kons.) 20Šviesi duona su sviestu 35/7Arbatžolių arbata nesald. 200 | Kukurūzų kruopų košė T 200Sviestas 8Cukrus su cinamonu 4Kakava su pienu saldinta 200Sausučiai 10 | Miežinių kruopų košė T 200Neraf. aliejus 7Duoniukai/ trapučiai su lydytu sūriu 15/20Arbatžolių arbata nesald. 200 |
| **Pietūs**  |
| Ryžių kruopų sriuba su pomidorais TA 150Ruginė duona 30Kiaulienos mažylių balandėliai 100. Virtos bulvės TA 80Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 80Pagardintas stalo vanduo 200Vaisiai 120 | Trinta cukinijų-moliūgų sriuba TA 150Ruginė duona 30Troškinta vištiena T 60/40Virtos Bulgur kruopos TA 80Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 80Pagardintas stalo vanduo 200 | Pupelių sriuba TA 150Ruginė duona 20Virti jautienos kukuliai T 80Bulvių košė su morkomis TA 80. Daržovės 30Daržovių sal. su neraf. aliej. 50 Pagardintas stalo vanduo 200Vaisiai 80 | Raug. kopūstų sriuba su bulvėmis TA 150Ruginė duona 30Kepta žuvis (riebi) T 75Virtos kruopos TA 80Daržovės 80Pagardintas stalo vanduo 200Vaisiai 120 | Barščiai su bulvėmis TA 150Grietinė 10Ruginė duona 30Kalakutienos maltinukas T 80Bulvių košė T 80Daržovės 40Daržovių salotos. su neraf. aliej. 40Pagardintas stalo vanduo 200 Vaisiai 150 |
| **Vakarienė** |
| Virti varškėčiai T 150Saldus jogurto padažas 30Arbatžolių arbata nesaldinta 200 | Sklindžiai 150 Jogurto ir uogienės padažu 30Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 200 | Pieniška makaronų sriuba T 200Bandelė 50Žolelių arbata nesaldinta 200 | Pica su vištiena 80/80Daržovės 50Arbatžolių arbata nesald. 200 | Varškės ir ryžių apkepas T 150Jogurtas 20Trintų uogų padažas 15Kmynų arbata nesaldinta 200 |

„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 ikimokyklinio amžiaus grupėje (3–5 m.)**

|  |
| --- |
| **Trečia savaitė**  |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai**  |
| Kvietinių kruopų košė T 200Sviestas 8Duoniukai/ trapučiai 15Varškės užtepėlė 20Žolelių arbata nesald. 200Vaisiai 80  | Sorų kr. košė T 200Sviestas 8Sūrio lazdelės 20Arbatžolių arbata su citrina saldinta 200 | Kiaušinių košė T 80Daržovės 80Daržovės 40Šviesi duona su sviestu ir ferm. Sūriu 35/7/20Arbatžolių arbata nesald. 200 | Avižinių kruopų košė T 200Sviestas 8Trintų uogų padažas 35Kakava su pienu saldinta 200Sausučiai 10 | Ryžių kruopų košė T 200Sviestas 8Šviesi duona su sviestu 20/3Morkų lazdelės/tark. morkos 40Žolelių arbata nesaldinta 200Vaisiai 80 |
| **Pietūs** |
| Rūgštynių sriuba TA 150 Ruginė duona 30Kiaulienos – ryžių plovas T 140/50Daržovės 80Pagardintas stalo vanduo 200 | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruop. TA 150Ruginė duona 30Vištienos kepinukas T 80Bulvių košė TA 80Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 80Pagardintas stalo vanduo 200Vaisiai 120 | Kopūstų sriuba su bulvėmis TA 150Ruginė duona 30Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 80Kvietinės Kuskus kruopos TA 80. Daržovės 80Pagardintas stalo vanduo 200Vaisiai 120 | Pupelių sriuba TA 150Ruginė duona 30Žuvies maltinukas T 80Virtos bulvės T 80Daržovės 30Daržovių sal. su neraf. al. 50Pagardintas stalo vanduo 200Vaisiai 120 | Žirnių sriuba TA 150Ruginė duona 30Troškinta kalakutiena T 60/40Virtos kruopos TA 80Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 60 Daržovės 20Pagardintas stalo vanduo 200 |
| **Vakarienė** |
| Pieniška makaronų sriuba T 200Balta duona su sviestu ir varškės sūriu 35/7/20Kmynų arbata nesald. 200 | Lietiniai su varškės įdaru 120/45Jogurto ir uogienės padažas 15Žolelių arbata nesald. 200 | Kepti varškėčiai T 110Saldus grietinės padažas 16Kmynų arbata nesaldinta 200 | Makaronai su sviesto ir grietinės padažu T 200/20Daržovės 40Arbatžolių arbata nesaldinta 200 | Varškės pudingas T 150Jogurtas 10Trintų uogų padažas 25Arbatžolių arbata nesaldinta 200 |

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