**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 200  Sviestas 8  Šviesi duona 25  Pupelių užtepėlė TA 20  Arba Avokado užtepėlė 20  Arbatžolių arbata nesald. 200 | Sorų košė T 200  Sviestas 8  Duoniukai/trapučiai 10  Varškės užtepėlė 20  Žolelių arbata nesald. 200  Vaisiai 120 | Virtas kiaušinis T 60  Daržovės 40  Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.) 20  Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 35/7/20  Arbatžolių arbata nesald.200  Vaisiai 120 | Grikių kruopų košė T 200  Neraf. aliejus 7  Šviesi duona su lyd. sūriu 35/20  Morkų lazd/tark. morkos 40  Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 200 | Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi T 200/4  Šviesi duona su sviestu 30/4  Kakava su pienu saldinta 200 |
| **Pietūs** | | | | |
| Žirnių sriuba su bulvėmis TA 150  Ruginė duona 30  Kiaulienos maltinukas T 80  Bulvių košė T 80  Daržovių salotos su neraf. aliejumi 40  Daržovės 40  Pagardintas stalo vanduo 200  Vaisiai 100 | Daržovių sriuba T 150  Ruginė duona 30  Vištienos maltinukas T 80  Virtos kruopos TA 80  Daržovių salotos su neraf. aliejumi 80  Pagardintas stalo vanduo 200 | Daržovių sriuba su makaronais TA 150  Ruginė duona 30  Jautienos befstrogenas Bulvių košė TA 80  Daržovės 80  Pagardintas stalo vanduo 200 | Barščiai su pupelėmis TA 150. Jogurtinė grietinė 15  Ruginė duona 30  Kepta žuvis (liesa) T 100  Virtos bulvės TA 80  Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 80  Pagardintas stalo vanduo 200  Vaisiai 120 | Trinta žiedinių kopūstų sriuba TA 150  Skrebučiai 10  Plovas su kalakutiena T 140/50  Daržovės 80  Pagardintas stalo vanduo 200  Vaisiai 80 |
| **Vakarienė** | | | | |
| Virti varškėčiai T 150  Jogurto ir uogienės padažu 35  Kmynų arbata 200 nesaldinta | Lietiniai 120  Jogurtas 20  Uogienė/džemas 15  Arbatžolių arbata nesald. 200 | Pieniška kruopų sriuba T 200  Riestainis 50  Žolelių arbata nesaldinta 200 | Makaronai su troškintos vištienos padažu T 125/50  Daržovės 50  Kmynų arbata nesaldinta 200 | Varškės ir morkų apkepas T 150  Trintų uogų padažas su bananais 35  Žolelių 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 200  Sviestas 8  Duoniukai/trapučiai 15  Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė 20  Kmynų arbata saldinta 200 | Avižinių kruopų košė T 200  Sviestas 8  Trintų uogų padažas su bananais 20  Šviesi duona su sviestu 20/3  Žolelių arbata nesald. 200  Vaisiai 100 | Omletas T 100  Daržovės 40  Ž. žirneliai/kukurūzai (kons.) 20  Šviesi duona su sviestu 35/7  Arbatžolių arbata nesald. 200 | Kukurūzų kruopų košė T 200  Sviestas 8  Cukrus su cinamonu 4  Kakava su pienu saldinta 200  Sausučiai 10 | Miežinių kruopų košė T 200  Neraf. aliejus 7  Duoniukai/ trapučiai su lydytu sūriu 15/20  Arbatžolių arbata nesald. 200 |
| **Pietūs** | | | | |
| Ryžių kruopų sriuba su pomidorais TA 150  Ruginė duona 30  Kiaulienos mažylių balandėliai 100.  Virtos bulvės TA 80  Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 80  Pagardintas stalo vanduo 200  Vaisiai 120 | Trinta cukinijų-moliūgų sriuba TA 150  Ruginė duona 30  Troškinta vištiena T 60/40  Virtos Bulgur kruopos TA 80  Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 80  Pagardintas stalo vanduo 200 | Pupelių sriuba TA 150  Ruginė duona 20  Virti jautienos kukuliai T 80  Bulvių košė su morkomis TA 80.  Daržovės 30  Daržovių sal. su neraf. aliej. 50  Pagardintas stalo vanduo 200  Vaisiai 80 | Raug. kopūstų sriuba su bulvėmis TA 150  Ruginė duona 30  Kepta žuvis (riebi) T 75  Virtos kruopos TA 80  Daržovės 80  Pagardintas stalo vanduo 200  Vaisiai 120 | Barščiai su bulvėmis TA 150  Grietinė 10  Ruginė duona 30  Kalakutienos maltinukas T 80  Bulvių košė T 80  Daržovės 40  Daržovių salotos. su neraf. aliej. 40  Pagardintas stalo vanduo 200 Vaisiai 150 |
| **Vakarienė** | | | | |
| Virti varškėčiai T 150  Saldus jogurto padažas 30  Arbatžolių arbata nesaldinta 200 | Sklindžiai 150  Jogurto ir uogienės padažu 30  Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 200 | Pieniška makaronų sriuba T 200  Bandelė 50  Žolelių arbata nesaldinta 200 | Pica su vištiena 80/80  Daržovės 50  Arbatžolių arbata nesald. 200 | Varškės ir ryžių apkepas T 150  Jogurtas 20  Trintų uogų padažas 15  Kmynų 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 200  Sviestas 8  Duoniukai/ trapučiai 15  Varškės užtepėlė 20  Žolelių arbata nesald. 200  Vaisiai 80 | Sorų kr. košė T 200  Sviestas 8  Sūrio lazdelės 20  Arbatžolių arbata su citrina saldinta 200 | Kiaušinių košė T 80  Daržovės 80  Daržovės 40  Šviesi duona su sviestu ir ferm. Sūriu 35/7/20  Arbatžolių arbata nesald. 200 | Avižinių kruopų košė T 200  Sviestas 8  Trintų uogų padažas 35  Kakava su pienu saldinta 200  Sausučiai 10 | Ryžių kruopų košė T 200  Sviestas 8  Šviesi duona su sviestu 20/3  Morkų lazdelės/tark. morkos 40  Žolelių arbata nesaldinta 200  Vaisiai 80 |
| **Pietūs** | | | | |
| Rūgštynių sriuba TA 150  Ruginė duona 30  Kiaulienos – ryžių plovas T 140/50  Daržovės 80  Pagardintas stalo vanduo 200 | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruop. TA 150  Ruginė duona 30  Vištienos kepinukas T 80  Bulvių košė TA 80  Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 80  Pagardintas stalo vanduo 200  Vaisiai 120 | Kopūstų sriuba su bulvėmis TA 150  Ruginė duona 30  Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 80  Kvietinės Kuskus kruopos TA 80.  Daržovės 80  Pagardintas stalo vanduo 200  Vaisiai 120 | Pupelių sriuba TA 150  Ruginė duona 30  Žuvies maltinukas T 80  Virtos bulvės T 80  Daržovės 30  Daržovių sal. su neraf. al. 50  Pagardintas stalo vanduo 200  Vaisiai 120 | Žirnių sriuba TA 150  Ruginė duona 30  Troškinta kalakutiena T 60/40  Virtos kruopos TA 80  Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 60 Daržovės 20  Pagardintas stalo vanduo 200 |
| **Vakarienė** | | | | |
| Pieniška makaronų sriuba T 200  Balta duona su sviestu ir varškės sūriu 35/7/20  Kmynų arbata nesald. 200 | Lietiniai su varškės įdaru 120/45  Jogurto ir uogienės padažas 15  Žolelių arbata nesald. 200 | Kepti varškėčiai T 110  Saldus grietinės padažas 16  Kmynų arbata nesaldinta 200 | Makaronai su sviesto ir grietinės padažu T 200/20  Daržovės 40  Arbatžolių arbata nesaldinta 200 | Varškės pudingas T 150  Jogurtas 10  Trintų uogų padažas 25  Arbatžolių arbata nesaldinta 200 |

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