**Patvirtinta Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus 2022 m. birželio 02 d. įsakymu Nr. J-44**

**Klaipėdos lopšelis-darželis ,,Želmenėlis“. 15 dienų valgiaraštis be pieno**

|  |
| --- |
| **Pirma savaitė (4-7 metų)** |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai**  |
| Avižinių dribsnių košė (be pieno)T 200Neraf. al. 7Šviesi duona 25Pupelių užtepėlė TA 20Arba avokado užtepėlė 20Arbatžolių arbata nesald. 200 | Sorų kr. košė TA (be pieno) 200Neraf. aliejus 8Duoniukai/ trapučiai 10Pupelių užtepėlė 25Žolelių arbata nesald. 200Vaisiai 120 | Virtas kiaušinis T 60 Daržovės 50Ž. žirneliai/kukurūzai (kons.) 50Daržovės 50Šviesi duona 35Arbatžolių arbata nesald. 200 Vaisiai 120 | Grikių kruopų košė TA (be pieno) 200Neraf. al. 7Šviesi duona 35Morkų lazdės/ tark. morkos 40Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 200 | Kukurūzų kr. košė TA (be pieno) 200Neraf. aliejus 3Cukrus su cinamonu 4Šviesi duona 30Arbatžolių arbata (sald.) 200 |
| **Pietūs**  |
| Žirnių ir perlinių kr. sriuba TA 150 Ruginė duona 0Kiaulienos maltinukas T 80Bulvių košė ( be pieno)TA 80Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 40Daržovės 40Pagardintas stalo vanduo 200Vaisiai 100 | Daržovių sriuba T 150Ruginė duona 30Vištienos maltinukas T 80Virtos ryžių kruopos TA 80Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 80Pagardintas stalo vanduo 200 | Daržovių sultinys su makaronais TA 150Ruginė duona 30Jautienos befstrogenas ( be grietinės) 70/30Bulvių košė TA 80Daržovės 80Pagardintas stalo vanduo 200 | Barščiai su pupelėmis TA 150 Ruginė duona 30Kepta žuvis (liesa) T 100Virtos bulvės TA 80Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 50Daržovės 80Pagardintas stalo vanduo 200. Vaisiai 120 | Trinta žiedinių kopūstų sriuba TA 150Plovas su kalakutiena (be sviesto)T 140/50Daržovės 80Pagardintas stalo vanduo 200Vaisiai 80 |
| **Vakarienė**  |
| Skryliai (be pieno)T 130Uogienė/džemas 15Kmynų arbata 200 (nesaldinta) | Lietiniai (be pieno) 120Uogienė/džemas 15Arbatžolių arbata nesald. 200 | Žirnių sriuba TA 200Neraf. aliejus (į sriubą) 8Ruginė duona 40Žolelių arbata (nesald.) 200 | Makaronai su troškintos vištienos padažu T 125/50Daržovės 50Kmynų arbata nesaldinta 200 | Sorų kr. košė (be pieno)TA 200Neraf. al. 8Trintų uogų pad. su bananais 35. Duoniukai/ trapučiai 15Žolelių arbata nesaldinta 200 |

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

**Patvirtinta Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus 2022 m. birželio 02 d. įsakymu Nr. J-44**

**Klaipėdos lopšelis-darželis ,,Želmenėlis“. 15 dienų valgiaraštis be pieno**

|  |
| --- |
| **Antra savaitė (4-7 metų)** |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai**  |
| Penkių javų dr. košė TA (be pieno) 200Neraf. al. 7Duoniukai/trapučiai 15Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė A 20Kmynų arbata saldinta 200 | Avižinių kruopų košė T (be pieno) 200Neraf. al. 7Trintų uogų pad. su bananais 20.Šviesi duona 20Žolelių arbata nesald. 200Vaisiai 100 | Virtas kiaušinis T 60Daržovės 50 Ž. žirneliai/kukurūzai (kons.) 50Šviesi duona su sviestu 35Arbatžolių arbata nesaldinta 200 | Kukurūzų kruopų košė T(be pieno) TA 200Neraf. al. 7Cukrus su cinamonu 4Arbatžolių arbata (sald) 200Sausučiai 10 | Miežinių kruopų košė TA (be pieno) 200Neraf. al. 8Duoniukai/ trapučiai 20Arbatžolių arbata nesaldinta 200 |
| **Pietūs** |
| Ryžių kruopų sriuba su pomidorais TA 150Ruginė duona 30Mažylių balandėliai su kiauliena T 100Virtos bulvės TA 80Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 80Pagardintas stalo vanduo 200Vaisiai 120 | Trinta cukinijų-moliūgų sriuba TA 150Ruginė duona 30Troškinta vištiena ( be grietinės) T 60/40Virtos kvietinės Bulgur kr. 80 TA. Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 80Pagardintas stalo vanduo 200 | Žirnių ir perlinių kr. sriuba TA 150Ruginė duona 20Virti jautienos kukuliai T 80Virti grikiai TA 80Daržovės 80Pagardintas stalo vanduo 200Vaisiai 100 | Raug. kopūstų sriuba su bulvėmis TA 150Ruginė duona 30Kepta žuvis (riebi) T 75Virtos ryžių kruopos TA 80Daržovės 80Pagardintas stalo vanduo 200Vaisiai 120 | Barščiai su bulvėmis TA 150Ruginė duona 30 Kalakutienos maltinukas T 80Bulvių košė TA 80 Daržovės 40Daržovių sal. su neraf. aliejumi 40Pagardintas stalo vanduo 200 Vaisiai 150 |
| **Vakarienė** |
| Skryliai (be pieno) T 130Uogienė/ džemas 10Arbatžolių arbata nesaldinta 200 | Sklindžiai (be pieno) 150 Uogienė/džemas 10Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 200 | Daržovių sultinys su makaronais TA 200Bandelė 50Žolelių arbata nesaldinta 200 | Žirnių košė su morkomis ir aliejumi TA 160Daržovės 50Arbatžolių arbata nesaldinta 200 | Ryžių kr. košė TA 200Neraf. aliejus 8Trintų uogų padažas 30Duoniukai/ trapučiai 15Žolelių arbata nesaldinta 200 |

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

**Patvirtinta Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus 2022 m. birželio 02 d. įsakymu Nr. J-44**

**Klaipėdos lopšelis-darželis ,,Želmenėlis“. 15 dienų valgiaraštis be pieno**

|  |
| --- |
| **Trečia savaitė (4-7 metų)** |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS**  | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai**  |
| Kvietinių kruopų košė TA (be pieno) 200Neraf. al. 8Duoniukai/ trapučiai 15Žolelių arbata nesaldinta 200Vaisiai 80  | Sorų kr. Košė TA (be pieno) 200Neraf. al. 8Duoniukai/ trapučiai 15Arbatžolių arbata su citrina saldinta 200 | Omletas ( be pieno) 80 Daržovės 80Šviesi duona 35Morkų užtepėlė A 30Arbatžolių arbata nesaldinta 200 | Avižinių dr. košė TA (be pieno) 200Neraf. alie. 8Trintų uogų padažas 35Arbatžolių arbata saldinta 200. Sausučiai 10 | Ryžių kruopų košė TA (be pieno) 200Neraf. al. 8Šviesi duona 20Morkų lazdelės/ tarkuotos morkos 40Žolelių arbata nesaldinta 200Vaisiai 80 |
| **Pietūs** |
| Rūgštynių sriuba su bulvėmis TA 150 Ruginė duona 30Kiaulienos – ryžių plovas (be sviesto) T150/50Daržovės 80Pagardintas stalo vanduo 200 | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 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 kr. TA 80Daržovės 80Pagardintas stalo vanduo 200.Vaisiai 120 | Pupelių sriuba TA 150Ruginė duona 30Žuvies maltinukas T 80Virtos bulvės T 80Daržovės 30Daržovių sal. su neraf. aliejumi 50Pagardintas stalo vanduo 200.Vaisiai 120 | Žirnių sriuba TA 150Ruginė duona 30Troškinta kalakutiena T (be grietinės) 60/40Virtos grikių kruopos TA 80Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 60. Daržovės 20Pagardintas stalo vanduo 200 |
| **Vakarienė** |
| Daržovių sultinys su mak. TA 200. Šviesi duona 35Morkų užtepėlė A 35Daržovės 50Kmynų arbata nesald. 200 | Lietiniai (be pieno) 120Uogienė/džemas 10Žolelių arbata nesaldinta 200 | Skryliai (be pieno) T 130Uogienė/ džemas 10Kmynų arbata nesaldinta 200 | Virti makaronai TA 200 Neraf. al. 5. Daržovės 40Arbatžolių arbata nesaldinta 200 | Avižinių kr. košė TA (be pieno) 200 . Neraf. al. 8. Uogienė/ džemas 8. Trintų uogų padažas 35. Duoniukai/ trapučiai 10Arbatžolių arbata (nes) 200 |

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