**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 200  Neraf. al. 7  Šviesi duona 25  Pupelių užtepėlė TA 20  Arba avokado užtepėlė 20  Arbatžolių arbata nesald. 200 | Sorų kr. košė TA (be pieno) 200  Neraf. aliejus 8  Duoniukai/ trapučiai 10  Pupelių užtepėlė 25  Žolelių arbata nesald. 200  Vaisiai 120 | Virtas kiaušinis T 60  Daržovės 50  Ž. žirneliai/kukurūzai (kons.) 50  Daržovės 50  Šviesi duona 35  Arbatžolių arbata nesald. 200  Vaisiai 120 | Grikių kruopų košė TA (be pieno) 200  Neraf. al. 7  Šviesi duona 35  Morkų lazdės/ tark. morkos 40  Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 200 | Kukurūzų kr. košė TA (be pieno) 200  Neraf. aliejus 3  Cukrus su cinamonu 4  Šviesi duona 30  Arbatžolių arbata (sald.) 200 |
| **Pietūs** | | | | |
| Žirnių ir perlinių kr. sriuba TA 150  Ruginė duona 0  Kiaulienos maltinukas T 80  Bulvių košė ( be pieno)TA 80  Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 40  Daržovės 40  Pagardintas stalo vanduo 200  Vaisiai 100 | Daržovių sriuba T 150  Ruginė duona 30  Vištienos maltinukas T 80  Virtos ryžių kruopos TA 80  Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 80  Pagardintas stalo vanduo 200 | Daržovių sultinys su makaronais TA 150  Ruginė duona 30  Jautienos befstrogenas ( be grietinės) 70/30  Bulvių košė TA 80  Daržovės 80  Pagardintas stalo vanduo 200 | Barščiai su pupelėmis TA 150  Ruginė duona 30  Kepta žuvis (liesa) T 100  Virtos bulvės TA 80  Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 50  Daržovės 80  Pagardintas stalo vanduo 200. Vaisiai 120 | Trinta žiedinių kopūstų sriuba TA 150  Plovas su kalakutiena (be sviesto)T 140/50  Daržovės 80  Pagardintas stalo vanduo 200  Vaisiai 80 |
| **Vakarienė** | | | | |
| Skryliai (be pieno)T 130  Uogienė/džemas 15  Kmynų arbata 200 (nesaldinta) | Lietiniai (be pieno) 120  Uogienė/džemas 15  Arbatžolių arbata nesald. 200 | Žirnių sriuba TA 200  Neraf. aliejus (į sriubą) 8  Ruginė duona 40  Žolelių arbata (nesald.) 200 | Makaronai su troškintos vištienos padažu T 125/50  Daržovės 50  Kmynų arbata nesaldinta 200 | Sorų kr. košė (be pieno)TA 200  Neraf. al. 8  Trintų uogų pad. su bananais 35. Duoniukai/ trapučiai 15  Žolelių 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) 200  Neraf. al. 7  Duoniukai/trapučiai 15  Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė A 20  Kmynų arbata saldinta 200 | Avižinių kruopų košė T (be pieno) 200  Neraf. al. 7  Trintų uogų pad. su bananais 20.  Šviesi duona 20  Žolelių arbata nesald. 200  Vaisiai 100 | Virtas kiaušinis T 60  Daržovės 50  Ž. žirneliai/kukurūzai (kons.) 50  Šviesi duona su sviestu 35  Arbatžolių arbata nesaldinta 200 | Kukurūzų kruopų košė T(be pieno) TA 200  Neraf. al. 7  Cukrus su cinamonu 4  Arbatžolių arbata (sald) 200  Sausučiai 10 | Miežinių kruopų košė TA (be pieno) 200  Neraf. al. 8  Duoniukai/ trapučiai 20  Arbatžolių arbata nesaldinta 200 |
| **Pietūs** | | | | |
| Ryžių kruopų sriuba su pomidorais TA 150  Ruginė duona 30  Mažylių balandėliai su kiauliena T 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 ( be grietinės) T 60/40  Virtos kvietinės Bulgur kr. 80 TA. Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 80  Pagardintas stalo vanduo 200 | Žirnių ir perlinių kr. sriuba TA 150  Ruginė duona 20  Virti jautienos kukuliai T 80  Virti grikiai TA 80  Daržovės 80  Pagardintas stalo vanduo 200  Vaisiai 100 | Raug. kopūstų sriuba su bulvėmis TA 150  Ruginė duona 30  Kepta žuvis (riebi) T 75  Virtos ryžių kruopos TA 80  Daržovės 80  Pagardintas stalo vanduo 200  Vaisiai 120 | Barščiai su bulvėmis TA 150  Ruginė duona 30  Kalakutienos maltinukas T 80  Bulvių košė TA 80  Daržovės 40  Daržovių sal. su neraf. aliejumi 40  Pagardintas stalo vanduo 200 Vaisiai 150 |
| **Vakarienė** | | | | |
| Skryliai (be pieno) T 130  Uogienė/ džemas 10  Arbatžolių arbata nesaldinta 200 | Sklindžiai (be pieno) 150  Uogienė/džemas 10  Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 200 | Daržovių sultinys su makaronais TA 200  Bandelė 50  Žolelių arbata nesaldinta 200 | Žirnių košė su morkomis ir aliejumi TA 160  Daržovės 50  Arbatžolių arbata nesaldinta 200 | Ryžių kr. košė TA 200  Neraf. aliejus 8  Trintų uogų padažas 30  Duoniukai/ trapučiai 15  Žolelių 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) 200  Neraf. al. 8  Duoniukai/ trapučiai 15  Žolelių arbata nesaldinta 200  Vaisiai 80 | Sorų kr. Košė TA (be pieno) 200  Neraf. al. 8  Duoniukai/ trapučiai 15  Arbatžolių arbata su citrina saldinta 200 | Omletas ( be pieno) 80  Daržovės 80  Šviesi duona 35  Morkų užtepėlė A 30  Arbatžolių arbata nesaldinta 200 | Avižinių dr. košė TA (be pieno) 200  Neraf. alie. 8  Trintų uogų padažas 35  Arbatžolių arbata saldinta 200. Sausučiai 10 | Ryžių kruopų košė TA (be pieno) 200  Neraf. al. 8  Šviesi duona 20  Morkų lazdelės/ tarkuotos morkos 40  Žolelių arbata nesaldinta 200  Vaisiai 80 |
| **Pietūs** | | | | |
| Rūgštynių sriuba su bulvėmis TA 150  Ruginė duona 30  Kiaulienos – ryžių plovas (be sviesto) T150/50  Daržovės 80  Pagardintas stalo vanduo 200 | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 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 kr. 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. aliejumi 50  Pagardintas stalo vanduo 200.  Vaisiai 120 | Žirnių sriuba TA 150  Ruginė duona 30  Troškinta kalakutiena T (be grietinės) 60/40  Virtos grikių kruopos TA 80  Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 60. Daržovės 20  Pagardintas stalo vanduo 200 |
| **Vakarienė** | | | | |
| Daržovių sultinys su mak. TA 200.  Šviesi duona 35  Morkų užtepėlė A 35  Daržovės 50  Kmynų arbata nesald. 200 | Lietiniai (be pieno) 120  Uogienė/džemas 10  Žolelių arbata nesaldinta 200 | Skryliai (be pieno) T 130  Uogienė/ džemas 10  Kmynų arbata nesaldinta 200 | Virti makaronai TA 200  Neraf. al. 5.  Daržovės 40  Arbatžolių arbata nesaldinta 200 | Avižinių kr. košė TA (be pieno) 200 .  Neraf. al. 8.  Uogienė/ džemas 8.  Trintų uogų padažas 35. Duoniukai/ trapučiai 10  Arbatžolių arbata (nes) 200 |

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