**KLAIPĖDOS DARŽELIO ,,GINTARĖLIS“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**ANTRA SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** | **Antradienis** | **Trečiadienis** | **Ketvirtadienis** | **Penktadienis** |
| **Pusryčiai 8.30 – 9.30 val.** | **Pusryčiai 8.30 – 9.30 val.** | **Pusryčiai 8.30 – 9.30 val.** | **Pusryčiai 8.30 – 9.30 val.** | **Pusryčiai 8.30 – 9.30 val.** |
| Grikių kruopų košė su sviestu 200/7g.  Kepintų daržovių padažas 26g.  Sūrio lazdelė 20g. | Avižinių dribsnių košė su bananais ir sviestu 200/7g.  Sausainiai 20g. | Kvietinių kruopų košė 200g.  Sviesto – grietinės padažas 15g.  Šviesi duona 20g.  Morkų užtepėlė 20g. | Miežinių kruopų košė su sviestu 200/7g.  Natūralus jogurtas 150g. | Kiaušinių košė 80g.  Šv. agurkų – pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi 50g.  Šviesi duona su sviestu 25/7g.  Riešutai 10g. |
| Saldinta kakava su pienu 200g. | Nesaldinta arbatžolių arbata 200g. | Nesaldinta kmynų arbata 200 g. | Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina 200g. | Saldinta kakava su pienu 150g |
| **Pietūs 12.00-13.10 val** | **Pietūs 12.00-13.10 val** | **Pietūs 12.00-13.10 val** | **Pietūs 12.00-13.10 val** | **Pietūs 12.00-13.10 val** |
| Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais 130/20g. | Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba 150g. | Ryžių – pomidorų sriuba su grietine 150/8g. | Kopūstų sriuba su bulvėmis 150g. | Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 150g. |
| Keptas – troškintas kiaulienos kepsnelis 75g.  Bulvių košė su brokoliais 80g.  Šv. agurkai 40g.  Pomidorai 40g.  Vaisiai 80g. | Keptas vištienos maltinukas 75g.  Virti lešiai 80g.  Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi 60g.  Pomidorai 20g.  Vaisiai 150g. | Jautienos befstrogenas 70/30g.  Virtos bulvės 80g.  Pekino kopūstų- agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi 70g.  Vaisiai 80 g. | Kalakutienos kepsnelis 80g.  Troškinti ryžiai su ciberžolėmis 80g.  Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais ir nerafinuotu aliejumi 60g.  Koncervuoti kukurūzai 20g.  Vaisių salotos su graikišku jogurtu ir trintų uogų padažu 120g. | Keptas žuvies maltinukas 75g.  Bulvių košė su morkomis 80g.  Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais 60g.  Šv. agurkai 20g.  Vaisiai 100g. |
| Pilno grūdo ruginė duona 30g. | Skrebučiai 10g. | Pilno grūdo ruginė duona 25g. | Pilno grūdo ruginė duona 30 g. | Pilno grūdo ruginė duona 30 g. |
| Vanduo su citrina 200g. | Vanduo su agurkais 200g. | Vanduo su apelsinais 200 g. | Vanduo 200g. | Vanduo su citrina 200g. |
| **Vakarienė 16.00 val.** | **Vakarienė 16.00 val.** | **Vakarienė 16.00 val.** | **Vakarienė 16.00 val.** | **Vakarienė 16.00 val.** |
| Sklindžiai 120g.  Uogienė 20g. | Keptos daržovės 150g.  Avinžirniai su pomidorais savo sultyse 100g. | Virti varškėčiai 120g.  Saldus jogurto padažas 30g. | Varškės ir morkų apkepas 120g.  Uogienė 20g. | Pieniška makaronų sriuba 200g.  Bandelė 50g. |
| Nesaldinta kmynų arbata 200g. | Kefyras 120g. | Nesaldinta arbatžolių arbata 200g. | Nesaldinta arbatžolių arbata 200g. |  |