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

**KETVIRTA 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.** |
| Tiršta penkių javų dribsnių košė su sviestu 200/7g.  Sūrio lazdelė 20g. | Avižinių dribsnių košė su bananais 200g.  Graikiško jogurto ir uogienės padažas 25g. | Kvietinių kruopų košė su sviestu 200/7g.  Duoniukai 15g.  Pupelių užtepėlė 15g. | Grikių kruopų košė 200g.  Keptų daržovių padažas 37g.  Duoniukai su lydytu sūriu 10/15g. | Omletas 100g.  Šv. agurkų – pomidorų salotos su jogurtu 80g.  Šviesi duona su sviestu 25/5g. |
| Nesaldinta arbatžolių arbata 200g. | Nesaldinta žolelių arbata 200g. | Nesaldinta arbatžolių arbata  200g. | Nesaldinta arbatžolių arbata 200g. | Nesaldinta arbatžolių arbata 200g. |
| **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.** |
| Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 150g. | Barščiai su bulvėmis ir grietine 150/8g. | Pertrinta cukinijų ar moliūgų sriuba 150g. | Ryžių – pomidorų sriuba su grietine 150/8g. | Daržovių sriuba 150g. |
| Kiaulienos guliašas 75/45g.  Virti lęšiai 80g.  Šviežių agurkų salotos su jogurtu 40g.  Pomidorų salotos su jogurtu 40g.  Vaisiai 100g. | Virti vištienos kukuliai 70g.  Keptų daržovių padažas 37g.  Troškinti ryžiai su ciberžole 80g.  Kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir nerafinuotu aliejumi 80g.  Vaisiai 100g. | Balandėliai su jautiena ir kiauliena 150g.  Virtos bulvės 80g.  Agurkai 40g.  Vaisių salotos su graikišku jogurtu ir trintų uogų padažu 120 g. | Kalakutienos kepsnelis 80g.  Virti makaronai 80g.  Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi 80g.  Vaisiai 100g. | Žuvies pjausnys 80g.  Virtos daržovės 80g.  Jogurto padažas su agurkais 20g.  Burokėlių salotos 60g.  Virti avinžirniai arba pupelės 20g.  Vaisiai 80g. |
| Pilno grūdo ruginė duona 30 g. | Pilno grūdo ruginė duona 30 g. | Skrebučiai 10 g. | Pilno grūdo ruginė duona 30 g. | Pilno grūdo ruginė duona 30 g. |
| Vanduo su citrina 200g. | Vanduo su apelsinu 200g. | Vanduo 200 g. | Vanduo su apelsinu 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.** |
| Makaronai su daržovių padažu ir sūriu 200/15g.  Sausučiai 20g. | Virtų daržovių blyneliai 160g.  Jogurto padažas su žalumynais 30g. | Varškės ir ryžių apkepas 150g.  Trintas šaldytų uogų padažas 30g. | Bulvių košė su ciberžole 200g.  Troškintos mėsos ir grietinės padažas 45g.  Morkų lazdelės 70g. | Kepti varškėčiai 140g.  Natūralaus jogurto ir uogienės padažas 25g. |
| Nesaldinta kmynų arbata 200g. | Saldinta kmynų arbata 200g. | Nesaldinta arbatžolių arbata 200g. | Nesaldinta kmynų arbata 200g. | Nesaldinta arbatžolių arbata 200g. |