

# Klaipėdos lopšelio-darželio „Kregždutė“

## VALGIARAŠTIS

Darželis dalyvauja paramos programose „Pienas Vaikams“ bei „Vaisių vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programa“. Šių programų dėka vaikai papildomai kelis kartus per savaitę gauna pieno produktų (jogurtai, sūrio lazdelės, pienas) bei vaisių (obuoliai, sultys)

### PIRMADIENIS

#### Pusryčiai

Grikių kruopų košė T 200  
Sviestas 8  
Sūrio lazdelė 20  
Kmylių arbata saldinta 200

#### Pietūs

\* Ryžių kruopų sriuba su pomidorais TA 150  
Ruginė duona 30

Kiaulienos mažylių balandėlis T 100

Virtos bulvės TA 80

\*\* Daržovių sal. su neraf. al. 80

Pagardintas stalo vanduo 200

\* Vaisiai 120

#### Vakarienė

Virti varškėčiai T 150

Saldus jogurto padažas 30

Arbatžolių arbata nesaldinta 200

### ANTRADIENIS

#### Pusryčiai

Sorų kruopų košė T 200  
Sviestas 8

Trintų uogų padažas su bananais 20

Žolelių arbata nesaldinta 200

\* Vaisiai 150

#### Pietūs

\* Trinta cukinijų/moliūgų sriuba TA 150

Ruginė duona 30

Troškinta vištiena T 60/60

Virtos perlinės kruopos TA 80

\*\* Daržovių sal. su neraf. al. 80

Pagardintas stalo vanduo 200

#### Vakarienė

Sklindžiai 150

Jogurto ir uogienės padažas 30

Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 200

### TREČIADIENIS

#### Pusryčiai

Omletas T 100

\*\* Daržovės 40

Žirneliai / kukurūzai (konservuoti) 20

Šviesi duona su sviestu 35/7

Arbatžolių arbata nesaldinta 200

#### Pietūs

\* Pupelių sriuba TA 150

Ruginė duona 20

Virti jautienos kukuliai T 80

Virtos grikių kruopos TA 80

\*\* Daržovės 80

Pagardintas stalo vanduo 200

\* Vaisiai 80

#### Vakarienė

Pieniška makaronų sriuba T 200

Bandelė 50

Žolelių arbata nesaldinta 200

### KETVIRTADIENIS

#### Pusryčiai

Kukurūzų kruopų košė T 200

Sviestas 8

Cukrus su cinamonu 4

Kakava su pienu saldinta 200

Sausučiai 10

#### Pietūs

\* Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis TA 150

Ruginė duona 30

Kepta žuvis (riebi) T 75

Virtos grikių kruopos TA 80

\*\* Daržovės 80

Pagardintas stalo vanduo 200

\* Vaisiai 120

#### Vakarienė

Makaronai su daržovėmis ir sūriu T 200/15

Sviestas 4

Arbatžolių arbata nesaldinta 200

### PENKTADIENIS

#### Pusryčiai

Miežinių kruopų košė T 200

Sviestas 8

Duoniukai / trapučiai 15

Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė A 20

Arbatžolių arbata nesaldinta 200

#### Pietūs

\* Barščiai su bulvėmis TA 150

Grietinė 10

Ruginė duona 30

Kalakutienos maltinukas T 80

Bulvių košė T 80

\*\* Daržovės 80

Pagardintas stalo vanduo 200

\* Vaisiai 150

#### Vakarienė

Varškės ir morkų apkepas T 150

Jogurtas 20

Trintų uogų padažas 15

Žolelių arbata nesaldinta 200

\*- rekomenduojama išduoti atskiru maitinimu.

**T (Tausojantis patiekalas)** – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.

**TA** - tausojantis augalinis

# Klaipėdos lopšelio-darželio „Kregždutė“

## VALGIARAŠTIS

Darželis dalyvauja paramos programose „Pienas Vaikams“ bei „Vaisių vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programa“. Šių programų dėka vaikai papildomai kelis kartus per savaitę gauna pieno produktų (jogurtai, sūrio lazdelės, pienas) bei vaisių (obuoliai, sultys)

### PIRMADIENIS

#### Pusryčiai

Grikių kruopų košė T 150

Sviestas 6

Sūrio lazdelė 20

Kmynų arbata saldinta 150

#### Pietūs

\* Ryžių kruopų sriuba su pomidorais TA 100

Ruginė duona 25

Kiaulienos mažylių balandėlis T 80

Virtos bulvės TA 60

\*\* Daržovių sal. su neraf. al. 70

Pagardintas stalo vanduo 150

\* Vaisiai 100

#### Vakarienė

Virti varškėčiai T 120

Saldus jogurto padažas 20

Arbatžolių arbata nesaldinta 150

### ANTRADIENIS

#### Pusryčiai

Sorų kruopų košė T 150

Sviestas 6

Trintų uogų padažas su bananais 15

Žolelių arbata nesaldinta 150

\* Vaisiai 150

#### Pietūs

\* Trinta cukinijų/moliūgų sriuba TA 100

Ruginė duona 25

Troškinta vištiena T 50/50

Virtos perlinės kruopos TA 60

\*\* Daržovių sal. su neraf. al. 70

Pagardintas stalo vanduo 150

#### Vakarienė

Sklindžiai 120

Jogurto ir uogienės padažas 25

Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 150

### TREČIADIENIS

#### Pusryčiai

Omletas T 80

\*\* Daržovės 40

Žirneliai / kukurūzai (konservuoti) 15

Šviesi duona su sviestu 30/6

Arbatžolių arbata nesaldinta 150

#### Pietūs

\* Pupelių sriuba TA 100

Ruginė duona 20

Virti jautienos kukuliai T 70

Virtos grikių kruopos TA 60

\*\* Daržovės 70

Pagardintas stalo vanduo 150

\* Vaisiai 80

#### Vakarienė

Pieniška makaronų sriuba T 150

Bandelė 40

Žolelių arbata nesaldinta 150

### KETVIRTADIENIS

#### Pusryčiai

Kukurūzų kruopų košė T 150

Sviestas 6

Cukrus su cinamonu 3

Kakava su pienu saldinta 150

Sausučiai 10

#### Pietūs

\* Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis TA100

Ruginė duona 25

Kepta žuvis (riebi) T 50

Virtos grikių kruopos TA 60

\*\* Daržovės 70

Pagardintas stalo vanduo 150

\* Vaisiai 120

#### Vakarienė

Makaronai su daržovėmis ir sūriu T 150/15

Sviestas 3

Arbatžolių arbata nesaldinta 150

### PENKTADIENIS

#### Pusryčiai

Miežinių kruopų košė T 150

Sviestas 6

Duoniukai / trapučiai 10

Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė A 15

Arbatžolių arbata nesaldinta 150

#### Pietūs

\* Barščiai su bulvėmis TA 100

Grietinė 8

Ruginė duona 25

Kalakutienos maltinukas T 60

Bulvių košė T 60

\*\* Daržovės 70

Pagardintas stalo vanduo 150

\* Vaisiai 120

#### Vakarienė

Varškės ir morkų apkepas T 120

Jogurtas 15

Trintų uogų padažas 10

Žolelių arbata nesaldinta 150

\*- rekomenduojama išduoti atskiru maitinimu.

**T (Tausojantis patiekalas)** – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.

**TA** - tausojantis augalinis