|  |
| --- |
| ***LOPŠELIO-DARŽELIO „INKARĖLIS“ 2019m. 2 SAVAITĖS VALGIARAŠTIS*** |
| **PIRMADIENIS**Pusryčiai* Grikių kruopų košė (tausojantis) su sviestu 200/8g
* Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos 60g
* Žolelių arbata nesaldinta 200g
* Vaisiai kiviai 150g
 | **ANTRADIENIS**Pusryčiai* Sorų kruopų košė (tausojantis) su sviestu 200/8g
* Trintų uogų padažas 20g
* Arbatžolių arbata nesaldinta 200g
* Vaisiai obuoliai 150g
 | **TREČIADIENIS**Pusryčiai* Omletas (tausojantis) 100g
* Pomidorų salotos su jogurtu 40g
* Kons. žali žirneliai 20g
* Šviesi duona su sviestu 35/7g
* Arbatžolių arbata nesaldinta 200g
 | **KETVIRTADIENIS**Pusryčiai* Kukurūzų, moliūgų košė (tausojantis) (augalinis) su sviestu 200/8g
* Kakava su pienu saldinta 800g
* Sausučiai 10g
* Vaisiai melionai 150g
 | **PENKTADIENIS**Pusryčiai* Miežinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu 200/8g
* Duoniukas 15g
* Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis) 20g
* Arbatžolių arbata nesaldinta 200g
 |
| Pietūs* Ryžių – pomidorų sriuba (tausojantis) (augalinis) 150g
* Ruginė duona 30g
* Mažylių balandėliai su kiauliena (tausojantis) 100g
* Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) 80g
* Pomidorai, agurkai 40/40g
* Vanduo su citrina 200g
 | Pietūs* Žirnių – perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) 150g
* Ruginė duona 30g
* Troškinta vištiena (tausojantis) 80/50g
* Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis) 80g
* Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi 80g
* Vanduo su apelsinu 200g
 | Pietūs* Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) 150g
* Ruginė duona 30g
* Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis) 75g
* Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) 80g
* Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi 80g
* Vanduo su citrina ir mėta 200g
 | Pietūs* Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) 150g
* Ruginė duona 30g
* Žuvies filė kepsnelis (tausojantis) 100g
* Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis) (augalinis) 80g
* Burokėlių salotos 60g
* Kons. žali žirneliai 20g
* Vanduo su mėta 200g
 | Pietūs* Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) 150g
* Grietinėlė 10g
* Skrebučiai (tausojantis) 10g
* Kalakutienos pjausnys (tausojantis) 80g
* Bulvių košė (su ciberžolėmis) 80g
* Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi 60g
* Pomidorai 20g
* Vanduo su džiovintais uogų milteliais 200g
 |
| Vakarienė* Virti varškėčiai (tausojantis) 150g
* Jogurto ir uogienės padažas 35g
* Arbatžolių arbata nesaldinta 200g
 | Vakarienė* Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais (tausojantis) 180g
* Jogurto ir uogienės padažas 35g
* Žolelių arbata nesaldinta 200g
 | Vakarienė* Makaronai su daržovių padažu ir sūriu (tausojantis) 200/15g
* Kmynų arbata nesaldinta 200g
* Vaisiai kriaušės 80g
 | Vakarienė* Avinžirnių kepsniukai (tausojantis) 120g
* Jogurto padažas su agurkais 30g
* Pomidorų salotos su jogurtu 50g
* Arbatžolių arbata nesaldinta 200g
 | Vakarienė* Varškės pudingas (tausojantis) 150g
* Trintų uogų padažas 30g
* Žolelių arbata nesaldinta 200g
* Vaisiai bananai 150g
 |