|  |
| --- |
| ***LOPŠELIO-DARŽELIO „INKARĖLIS“ 2019m. 4 SAVAITĖS VALGIARAŠTIS*** |
| **PIRMADIENIS**Pusryčiai* Ryžių košė (tausojantis) su sviestu 200/8g
* Uogienė 15g
* Arbatžolių arbata nesaldinta 200g
 | **ANTRADIENIS**Pusryčiai* Miežinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu 200/8g
* Traputis 10g
* Morkų užtepėlė 15g
* Žolelių arbata nesaldinta 200g
 | **TREČIADIENIS**Pusryčiai* Kiaušinienė su fermentiniu sūriu (tausojantis) 80g
* Pomidorai 40g
* Kons. kukurūzai 20g
* Šviesi duona su sviestu 35/7g
* Žolelių arbata nesaldinta 200g
 | **KETVIRTADIENIS**Pusryčiai* Sorų kruopų košė (tausojantis) su sviestu 200/8g
* Trintų uogų padažas 20g
* Kakava su pienu saldinta 200g
 | **PENKTADIENIS**Pusryčiai* Biri grikių košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis) 150g
* Duoniukas 15g
* Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis) 20g
* Arbatžolių arbata nesaldinta 200g
 |
| Pietūs* Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) 150g
* Ruginė duona 30g
* Kiaulienos maltinukas (tausojantis) 75g
* Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) 80g
* Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi 80g
* Vanduo su citrina 200g
* Vaisiai kriaušės 150g
 | Pietūs* Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) ir grietine 150/5g
* Ruginė duona 30g
* Vištienos kepinukai (tausojantis) 75g
* Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) 80g
* Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi 60g
* Agurkai 20g
* Vanduo su apelsinu 200g
* Vaisiai obuoliai 100g
 | Pietūs* Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis) 150g
* Ruginė duona 30g
* Mažylių balandėliai su jautiena ir kiauliena (tausojantis) 100g
* Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) 80g
* Virtos daržovės (tausojantis) (augalinis) 60g
* Agurkai 20g
* Vanduo su citrina ir mėta 200g
* Vaisiai bananai 150g
 | Pietūs* Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) 150g
* Ruginė duona 30g
* Kepta žuvis (tausojantis) 100g
* Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis) 80g
* Burokėlių salotos 60g
* Agurkai 20g
* Vanduo su mėta 200g
* Vaisiai vynuogės 150g
 | Pietūs* Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba (tausojantis) 150g
* Grietinėlė 10g
* Skrebučiai (tausojantis) 10g
* Troškinta kalakutiena (tausojantis) 60/40g
* Troškintos daržovės su ryžiais (tausojantis) (augalinis) 100g
* Pomidorai 20g
* Vanduo su džiovintais uogų milteliais 200g
* Vaisiai mandarinai 120g
 |
| Vakarienė* Kepti varškėčiai (tausojantis) 140g
* Jogurto ir uogienės padažas 35g
* Žolelių arbata nesaldinta 200g
 | Vakarienė* Sklindžiai su obuoliais (su pienu) 120g
* Jogurtas 20g
* Trintų uogų padažas 15g
* Kmynų arbata nesaldinta 200g
 | Vakarienė* Kvietinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu 200/6g
* Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos 50g
* Duoniukas 20g
* Arbatžolių arbata nesaldinta 200g
 | Vakarienė* Daržovių troškinys (tausojantis) (augalinis) 200g
* Kefyras 150g
* Sausučiai 10g
 | Vakarienė* Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) 200g
* Bandelė 50g
 |