|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***LOPŠELIO-DARŽELIO „INKARĖLIS“ 2019 m. 1 SAVAITĖS VALGIARAŠTIS*** | | | | |
| **PIRMADIENIS**  Pusryčiai   * Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis) su sviestu 200/8g * Traputis15g * Varškės užtepėlė 20g * Arbatžolių arbata nesaldinta 200g | **ANTRADIENIS**  Pusryčiai   * Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis) su sviestu 200/8g * Morkų lazdelės (tarkuotos morkos) 50g * Arbatžolių arbata 200g | **TREČIADIENIS**  Pusryčiai   * Virti kiaušiniai (tausojantis) 60g * Pomidorai 40g * Kons. kukurūzai 20g * Šviesi duona su sviestu 35/7 * Arbatžolių arbata nesaldinta 200g | **KETVIRTADIENIS**  Pusryčiai   * Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu 200/8g * Sūrio lazdelės 20g * Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 200g | **PENKTADIENIS**  Pusryčiai   * Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi (tausojantis) 200/4g * Trintų uogų padažas 20g * Kakava su pienu saldinta 200g |
| Pietūs   * Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) su grietine 150/5g * Ruginė duona 30g * Keptas – troškintas kiaulienos kepsnelis (tausojantis) 75g * Bulvių košė (su ciberžolėmis) 80g * Kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi 80g * Vanduo su citrina 200g * Vaisiai obuoliai 120g | Pietūs   * Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) 150g * Ruginė duona 30g * Keptas vištienos maltinukas (tausojantis) 75g * Avinžirniai su pomidorais savo sultyse (tausojantis) (augalinis) 80g * Pekino kopūstų, agurkų salotos su aliejumi 80g * Vanduo su apelsinu 200g * Vaisiai kriaušės 120g | Pietūs   * Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) 150g * Ruginė duona 25g * Jautienos befstrogenas 70/30g * Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) 80g * Morkų salotos su aliejumi 40g * Agurkai 30g * Vanduo su citrina ir mėta 200g * Vaisiai bananai 120g | Pietūs   * Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) su grietine 150/6g * Ruginė duona 30g * Žuvies pjausnys (tausojantis) 80g * Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) 80g * Burokėlių salotos 50g * Agurkai 30g * Vanduo su mėtos lapeliais 200g * Vaisiai obuoliai 150g | Pietūs   * Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) 150g * Ruginė duona 30g * Kalakutienos – ryžių plovas (tausojantis) 50/140g * Agurkai 40g * Pomidorai 40g * Vanduo su apelsinu (greipfruktu) 200g * Vaisiai apelsinai 150g |
| Vakarienė   * Troškintos daržovės su ryžiais (tausojantis) (augalinis) 200g * Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 20/3g * Žolelių arbata nesaldinta 200g | Vakarienė   * Lietiniai (su pienu) 120g * Jogurtas 15g * Uogienė 20g * Žolelių arbata nesaldinta 200g | Vakarienė   * Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis) 200/25g * Sviestas 5g * Žolelių arbata nesaldinta 200g | Vakarienė   * Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis) 100g * Nerafinuotas aliejus 3g * Keptos morkų lazdelės 100g * Pomidorai 50g * Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku 35/7/25g * Kmynų arbata nesaldinta 200g | Vakarienė   * Varškės apkepas (tausojantis) 150g * Jogurtas 15g * Trintų uogų padažas 20g * Žolelių arbata nesaldinta 200g |