|  |
| --- |
| ***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
 |