|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***LOPŠELIO-DARŽELIO „INKARĖLIS“ 2019 m. 2 SAVAITĖS VALGIARAŠTIS*** | | | | |
| **PIRMADIENIS**  Pusryčiai   * Grikių kruopų košė (tausojantis) su sviestu 200/8g * Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos 60g * Žolelių arbata nesaldinta 200g | **ANTRADIENIS**  Pusryčiai   * Sorų kruopų košė (tausojantis) su sviestu 200/8g * Trintų uogų padažas 20g * Arbatžolių arbata nesaldinta 200g | **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 | **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 * Vaisiai obuoliai 150g | Pietūs   * Žirnių 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 * Vaisiai bananai 150g | 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 * Vaisiai melionai 80g | 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 * Vaisiai kriaušės 150g | 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 * Vaisiai obuoliai 150g |
| Vakarienė   * Virti varškėčiai (tausojantis) 150g * Jogurto ir uogienės padažas 35g * Arbatžolių arbata nesaldinta 200g | Vakarienė   * Varškės, morkų ir avižinių dribsnių blynai (tausojantis) 130g * Trintų uogų padažas 35g * Žolelių arbata nesaldinta 200g | Vakarienė   * Makaronai su moliūgais, sūriu ir grietinėle (tausojantis) 200g * Kmynų arbata nesaldinta 200g | Vakarienė   * Daržovių ir avinžirnių troškinys (tausojantis) (augalinis) 200g * Sūrio lazdelės 20g * Arbatžolių arbata nesaldinta 200g | Vakarienė   * Varškės pudingas (tausojantis) 150g * Trintų uogų padažas 30g * Žolelių arbata nesaldinta 200g |