|  |
| --- |
| ***LOPŠELIO-DARŽELIO „INKARĖLIS“ 2019m. 3 SAVAITĖS VALGIARAŠTIS*** |
| **PIRMADIENIS**Pusryčiai* Kvietinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu 200/8g
* Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos 50g
* Žolelių arbata nesaldinta 200g
 | **ANTRADIENIS**Pusryčiai* Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis) su sviestu 200/8g
* Sūrio lazdelės 20g
* Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 200g
 | **TREČIADIENIS**Pusryčiai* Kiaušinių košė (tausojantis) 80g
* Šviežių agurkų salotos su jogurtu 40g
* Pomidorų salotos su jogurtu 40g
* Šviesi duona su sviestu 35/7g
* Arbatžolių arbata nesaldinta 200g
 | **KETVIRTADIENIS**Pusryčiai* Avižinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu 200/8g
* Kakava su pienu saldinta 200g
* Sausučiai 10g
 | **PENKTADIENIS**Pusryčiai* Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu 200/8g
* Šviesi duona/Morkų užtepėlė (augalinis) 20/20g
* Arbatžolių arbata nesaldinta 200g
 |
| Pietūs* Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) su grietine 150/6g
* Ruginė duona 30g
* Kiaulienos – ryžių plovas (tausojantis) 50/150g
* Agurkai 40g
* Pomidorai 40g
* Vanduo su citrina 200g
* Vaisiai apelsinai 120g
 | Pietūs* Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) 150g
* Ruginė duona 30g
* Virti vištienos kukuliai (tausojantis) 70g
* Avinžirniai su pomidorais savo sultyse (tausojantis) (augalinis) 80g
* Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi 80g
* Vanduo su apelsinu 200g
* Vaisiai obuoliai 120g
 | Pietūs* Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) 150g
* Ruginė duona 30g
* Maltos jautienos lazdelės (tausojantis) 100g
* Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis) 80g
* Burokėlių salotos 60g
* Kons. žali žirneliai 20g
* Vanduo su citrina ir mėta 200g
* Vaisiai bananai 120g
 | Pietūs* Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) 150g
* Ruginė duona 30g
* Keptas žuvies maltinukas (tausojantis) 75g
* Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) 80g
* Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi 60g
* Pomidorai 20g
* Vanduo su mėtos lapeliais 200g
* Vaisiai kriaušės 150g
 | Pietūs* Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) 150g
* Ruginė duona 30g
* Kalakutienos guliašas (tausojantis) 60/60g
* Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) 80g
* Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais, nerafinuotu aliejumi 80g
* Vanduo su džiovintais uogų milteliais 200g
* Vaisiai vynuogės 80g
 |
| Vakarienė* Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) 200g
* Nerafinuotas aliejus 5g
* Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/6/15g
* Agurkai 70g
* Arbatžolių arbata nesaldinta 200g
 | Vakarienė* Lietiniai su varške (su pienu) 120/48g
* Jogurto ir uogienės padažas 35g
* Žolelių arbata nesaldinta 200g
 | Vakarienė* Virti makaronai su sviesto – grietinės padažu (tausojantis) 200/20g
* Kmynų arbata nesaldinta 200g
 | Vakarienė* Bulvių, morkų, žalių (konservuotų) žirnelių troškinys (tausojantis) (augalinis) 200g
* Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/6/15g
* Žolelių arbata nesaldinta 200g
 | Vakarienė* Varškės, obuolių ir moliūgų apkepas (tausojantis) 150g
* Jogurtas 15g
* Trintų uogų padažas 20g
* Žolelių arbata nesaldinta 200g
 |