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