|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***LOPŠELIO-DARŽELIO „INKARĖLIS“ 2019 m. 4 SAVAITĖS VALGIARAŠTIS*** | | | | |
| **PIRMADIENIS**  Pusryčiai   * Ryžių košė (tausojantis) su sviestu 200/8g * Uogienė 15g * Arbatžolių arbata nesaldinta 200g | **ANTRADIENIS**  Pusryčiai   * Miežinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu 200/8g * Traputis 10g * Morkų užtepėlė 15g * Žolelių arbata nesaldinta 200g | **TREČIADIENIS**  Pusryčiai   * Kiaušinienė su fermentiniu sūriu (tausojantis) 80g * Pomidorai 40g * Kons. kukurūzai 20g * Šviesi duona su sviestu 35/7g * Žolelių arbata nesaldinta 200g | **KETVIRTADIENIS**  Pusryčiai   * Sorų kruopų košė (tausojantis) su sviestu 200/8g * Trintų uogų padažas 20g * Kakava su pienu saldinta 200g | **PENKTADIENIS**  Pusryčiai   * Biri grikių košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis) 150g * Duoniukas 15g * Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis) 20g * Arbatžolių arbata nesaldinta 200g |
| Pietūs   * Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) 150g * Ruginė duona 30g * Kiaulienos maltinukas (tausojantis) 75g * Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) 80g * Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi 80g * Vanduo su citrina 200g * Vaisiai obuoliai 150g | Pietūs   * Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) ir grietine 150/5g * Ruginė duona 30g * Vištienos kepinukai (tausojantis) 75g * Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) 80g * Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi 60g * Agurkai 20g * Vanduo su apelsinu 200g * Vaisiai bananai 100g | Pietūs   * Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis) 150g * Ruginė duona 30g * Mažylių balandėliai su jautiena ir kiauliena (tausojantis) 100g * Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) 80g * Virtos daržovės (tausojantis) (augalinis) 60g * Agurkai 20g * Vanduo su citrina ir mėta 200g * Vaisiai apelsinai 150g | Pietūs   * Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) 150g * Ruginė duona 30g * Kepta žuvis (tausojantis) 100g * Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis) 80g * Burokėlių salotos 60g * Agurkai 20g * Vanduo su mėta 200g * Vaisiai kriaušės 150g | Pietūs   * Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba (tausojantis) 150g * Grietinėlė 10g * Skrebučiai (tausojantis) 10g * Troškinta kalakutiena (tausojantis) 60/40g * Troškintos daržovės su ryžiais (tausojantis) (augalinis) 100g * Pomidorai 20g * Vanduo su džiovintais uogų milteliais 200g * Vaisiai obuoliai 120g |
| Vakarienė   * Kepti varškėčiai (tausojantis) 140g * Jogurto ir uogienės padažas 35g * Žolelių arbata nesaldinta 200g | Vakarienė   * Sklindžiai su obuoliais (su pienu) 120g * Jogurtas 20g * Trintų uogų padažas 15g * Kmynų arbata nesaldinta 200g | Vakarienė   * Kvietinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu 200/6g * Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos 50g * Duoniukas 20g * Arbatžolių arbata nesaldinta 200g | Vakarienė   * Daržovių troškinys (tausojantis) (augalinis) 200g * Kefyras 150g * Sausučiai 10g | Vakarienė   * Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) 200g * Bandelė 50g |