

2 VARIANATO KLAIPĖDOS LOPŠELIO-DARŽELIO „LIEPAITĖ“ VALGIARAŠTIS (1–3 m. ir 4–7 m.)

1 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Avižinių dr. košė su sviestu T 150/6 200/8 Šviesi duona 20/25 Pupelių užtepėlė 15/20 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200 Obuoliai 100/100	Sorų kr. košė su sviestu T 150/6 200/8 Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle 10/15 10/20 Žolelių arbata (nesald.) 150/200 Bananai 120/120	Kiaušinių košė T 70/80 Pomidoras 40/40 Žalieji žirneliai/kukurūzai (konserv.) 15/20 Šviesi duona su sviestu 25/5/10 35/7/20 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200 Kriaušės 100/120	Manų kr. košė su cin ir cukr. T 150/3 200/4 Šviesi duona su sviestu 20/4 30/4 Kakava su pienu (sald.) 150/200 Vynuogės 80/80	Grikių kr. košė su neraf. al. TA 150/6 200/7 Šviesi duona su lydytu sūriu 30/15 35/20 Tarkuotos morkos/morkų lazdelės 35/40 Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) 150/200 Obuoliai 100/120
Pietūs				
Žirnių-perlinių kruopų srb. TA 100/150 Ruginė duona 25/30 Kiaulienos maltinukas T 60/80 Bulvių košė T 60/80 Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos 30/40 Raugintų kopūstų sal. su neraf.al. 40/40 Vanduo su citrina 150/200	Daržovių srb. TA 100/150 Ruginė duona 25/30 Vištienos maltinukas T 60/80 Virtos ryžių kr. TA 60/80 Burokų sal. su neraf. al. 70/80 Vanduo su mėtomis 150/200	Daržovių sul. su makaronais TA 100/150 Ruginė duona 25/30 Troškintas jautienos maltinukas T (lopšelis) 60 Jautienos befstrogenas T (darželis) 70/30 Bulvių košė TA 60/80 Agurkų sal. neraf.al. 70 (lopšelis) Agurkas 80 (darželis) Vanduo su citrina 150/200	Trinta žied. kopūstų srb. TA 100/150 Skrebučiai TA 8/10 Plovas su kalakutiena T 100/40 140/50 Agurkas/pomidoras 70/80 Vanduo su mėtomis 150/200	Barščiai su pupelėmis TA 100/150 Jogurtinė grietinė 10/15 Ruginė duona 25/30 Žuvies maltinis T 60/80 Virtos bulvės TA 60/80 Kopūstų sal. su morkomis ir neraf.al.70/80 Vanduo su citrina 150/200
Vakarienė				
Virti varškėčiai su jogurto ir uogienės pad. T 120/30 150/35 Kmyną arbata (nesald.) 150/200	Lietiniai su jogurtu ir uogiene/džemu 100/15/10 120/20/15 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200	Pieniška mak srb. T 150/200 Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 25/5/10; Žolelių arbata (nesald.) 150/200	Varškės pudingas T Trintų uogų pad. su bananais 120/30 150/35 Žolelių arbata (nesald.) 150/200	Makaronai su trošk. vištienos pad. T 105/30 125/50 Agurkas 40/50 Kmyną arbata (nesald.) 150/200

„T“ - **tausojantis** - tai maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje; „TA“ - **augalinis patiekalas** - tai augalinės kilmės maisto produktų patiekalas, pagamintas be kiaušinių, mėsos, žuvies ir pieno produktų.

P.S. Pagal sezoniškumą keičiamos sriubos, daržovės ir salotos.

2 VARIANTAS KLAIPĖDOS LOPŠELIO-DARŽELIO „LIEPAITĖ“ VALGIARAŠTIS (1–3 m. ir 4–7 m.)

2 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Penkių javų dr. košė su sviestu T 150/6 200/8 Duoniukai/trapučiai su moliūgu ir avinžirnių užtepėle A 10/15 15/20 Kmynų arbata (nesald.) 150/200 Obuoliai 100/120	Avižinių kr. košė su sviestu T 150/4 200/5 Trintų uogų pad. su bananais 15/20 Šviesi duona su sviestu 20/2 20/3 Žolelių arbata (nesald.) 150/200 Bananai 80/100	Omletas T 80/100 Pomidoras 40/40 Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) 15/20 Šviesi duona su sviestu 30/6 35/7 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200 Vynuogės 80/80	Miežinių kr. košė su neraf. al. TA 150/6 200/7 Duoniukai/trapučiai su lydytu sūriu 10/15 15/20 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200 Kriaušės 120/150	Kukurūzų kr. košė su sviestu, cinamonu ir cukrumi T 150/6/3 200/8/4 Sausučiai 10/10 Kakava su pienu (sald.) 150/200 Obuoliai 120/120
Pietūs				
Ryžių kr. srb. su pomidorais TA 100/150 Ruginė duona 25/30 Kiaulienos mažylių balandėlis T 80/100 Virtos bulvės TA 60/80 Kopūstų sal. su agurku ir neraf. al 70/80 Vanduo su citrina 150/200	Trinta cukinijų/moliūgų srb. TA 100/150 Ruginė duona 25/30 Troškinta vištiena T 50/20 60/40 Virtos kvietinės Bulgur kruopos TA 60/80 Morkų sal. su saulėgrąžomis ir neraf. al. 70/80 Vanduo su mėtomis 150/200	Pupelių sriuba. TA 100/150 Ruginė duona 20/20 Jautienos kukulis T 70/80 Bulvių košė TA 60/80 Žiedinis kopūstas su morkomis ir neraf. al. 40/50 Agurkas 30/30 Vanduo su greipfrutų 150/200	Barščiai su bulvėmis 100/150 TA Grietinė 8/10 Ruginė duona 25/30 Kalakutienos maltinukas T 60/80 Virti makaronai T 60/80 Agurkų ir ridikėlių sal. su neraf. al. 40/40 Pomidorai 30/40 Vanduo su citrina 150/200	Šviežių arba raugintų kopūstų srb. su bulvėmis TA 100/150 Ruginė duona 25/30 Žuvies kukulis T 70/90 Virtos kr. TA 60/80 Virti burokėliai 70/80 Vanduo su citrina 150/200
Vakarienė				
Virti varškėčiai T 120/150 Saldus jogurto pad. 20/30 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200	Sklindžiai su jogurto ir uogienės pad. 120/25 150/30 Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) 150/200	Pieniška mak. srb. T 150/200 Bandelė 40/50 Žolelių arbata (nesald.) 150/200	Varškės ir ryžių apkepas su jogurto ir trintų uogų pad. T 120/15/10 150/20/15 Kmynų arbata (nesald.) 150/200	Makaronai su sūriu T 150/20; 200/25 Agurkas 40/50 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200

„T“ - **tausojantis** - tai maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje; „TA“ - **augalinis patiekalas** - tai augalinės kilmės maisto produktų patiekalas, pagamintas be kiaušinių, mėsos, žuvies ir pieno produktų.

P.S. Pagal sezoniškumą keičiamos sriubos, daržovės ir salotos.

2 VARIANTAS KLAIPĖDOS LOPŠELIO-DARŽELIO „LIEPAITĖ“ VALGIARAŠTIS (1–3 m. ir 4–7 m.)

3 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Kvietinių kruopų košė su sviestu T 150/6 200/8 Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle (sald.) 10/15 15/20 Žolelių arbata (nesald.) 150/200 Bananai 80/80	Sorų kr. košė su sviestu T 150/6 200/8 Sūrio lazdelė 20/20 Arbatžolių arbata su citrina (sald.) 150/200 Obuoliai 120/120	Kiaušinių košė T 70/80 Pomidorai ir kukurūzai arba žirneliai 70/80 Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/6/15 35/7/20 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200 Kriaušės 80/120	Ryžių kr. košė su sviestu T 150/6 200/8 Šviesi duona sviestu 20/2 20/3 Tarkuotos morkos/morkų lazdelės 35/40 Žolelių arbata (nesald.) 150/200 Bananai 80/80	Avižinių dr. košė su sviestu T 150/6 200/8 Trintų uogų pad. su bananais 25/35 Sausučiai 10/10 Kakava su pienu (sald.) 150/200 Obuoliai 100/120
Pietūs				
Barščiai su bulvėmis TA 100/150 Ruginė duona 25/30 Plovas su kiauliena T 110/40 150/50 Agurkas, pomidoras 70/80 Vanduo su citrinas 150/200	Agurkinė srb su perl.kr. TA 100/150 Ruginė duona 25/30 Vištienos kepinukas T 60/80 Bulvių košė TA 60/80 Kopūstų sal. su agurku ir neraf. al. 70/80 Vanduo su mėtomis 150/200	Kopūstų srb. su bulvėmis TA 100/150 Ruginė duona 25/30 Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 60/80 Virtos kr. TA 60/80 Tarkuotos morkos 70/80 Vanduo su apelsiniais 150/200	Žirnių srb. TA 100/150 Ruginė duona 25/30 Troškinta kalakutiena T 50/20 60/40 Virtos grikių kr. TA 60/80 Žiedinio kopūsto sal su morkomis neraf. al. 50/60 Pomidoras 20/20 Vanduo su citrina 150/200	Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA 100/150 Skrebučiai 8/8 Žuvies maltinukas T 60/80 Virtos bulvės TA 60/80 Burokėlių sal. su neraf. al. 50/50 Žirneliai konservuoti 20/30 Vanduo su citrina 150/200
Vakarienė				
Pieniška mak. srb. T 150/200 Šviesi duona su lyd. sūriu 30/15: 35/20 Kmynų arbata (nesald.) 150/200	Lietiniai su varškės įdr. 100/40 120/45 Jogurto ir uogienės pad. 15/15 Žolelių arbata (nesald.) 150/200	Kepti varškėčiai su saldžiu grietinės pad. T 90/10 110/16 Kmynų arbata (nesald.) 150/200	Varškės pudingas su jogurtu ir trintų uogų pad. T 120/10/20 150/10/25 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200	Makaronai su sviesto ir grietinės pad. T 150/15 200/20 Daržovės 30/40 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200

„T“ - **tausojantis** - tai maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje; „TA“ - **augalinis patiekalas** - tai augalinės kilmės maisto produktų patiekalas, pagamintas be kiaušinių, mėsos, žuvies ir pieno produktų.

P.S. Pagal sezoniškumą keičiamos sriubos, daržovės ir salotos.