TVIRTINU

 Direktorė

 Lina Mačiulienė

 2015-09-01

**VILKAVIŠKIO R. KYBARTŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „KREGŽDUTĖ“**

**PERSPEKTYVINIS (15 DIENŲ) VALGIARAŠTIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pirmadienis Nr.1**Kmynų arbata 200grAvižinių dribsnių košė su bananais 200grBatonas su sviestu ir baltu sūriu 68grŽirnelių sriuba 200grDuona 23grRyžių, daržovių ir mėsos troškinys 200grMarinuotas agurkas 40grPersikų sulčių gėrimas 150grArbata 200grVarškės pūkučiai su saldžiu padažu 160/12grObuolys 100gr | **Antradienis Nr.2**Arbata su pienu 200grOmletas 100grSausainiai 40grObuolys 100grBurokėlių sriuba 200grDuona kvietinė 23grTroškinti mėsos kukuliai 90grBiri ryžių košė 100grŠviežių daržovių salotos 100grCitrinų gėrimas 150grPieniška makaronų sriuba 200grDuona su lydytu sūriu 48grBananas 150gr |
| **Trečiadienis Nr.3**Juodoji arbata 200grSaldi manų košė 200grBatonas su sviestu 47grMėsiška pomidorinė sriuba 200grDuona kvietinė 23grTarkuotų bulvių cepelinai su mėsa ir padažu 200Džiovintų vaisių gėrimas 150grMėtų arbata 200grKepta žuvis 80grKvietinė duona 33grSausainiai 40gr | **Ketvirtadienis Nr.4**Vaisinė arbata 200gr„Piemenų“ kiaušinienė 80grDuona su sviestu 43grObuolys 100grŽirnių sriuba 200grDuona kvietinė 23grBalandėliai su padažu 130grBulvių košė 115grBananų sulčių gėrimas 150grJuodoji arbata 200grSklindžiai su varške, uogienė 150/20gr |
| **Penktadienis Nr.5**Mėtų arbata 200grSaldi makaronų košė 200grBatonas su sviestu ir baltu sūriu 67grMiežinių kruopų sriuba 200grKvietinė duona 23grTroškintas žuvies maltinis su padažu 114grBiri ryžių košė 100grDaržovių salotos 70grCitrinų gėrimas 150grArbata su pienu 200grGrietinės padaže troškintos bulvės 200grMarinuotas agurkas 30grSausainiai 40gr | **Pirmadienis Nr. 6**Vaisinė arbata 200grGrikių košė 200grBatonas su uogiene 53grDaržovių sriuba 200grDuona kvietinė 23grTroškintas paukštienos maltinis 90grBulvių košė 115grGaivios burokėlių salotos 85grSulčių gėrimas 150grJuodoji arbata 200grVirti varškėtukai su saldžiu padažu 200grBananas 150gr |
| **Antradienis Nr.7**Kakava su pienu 200grVirtas kiaušinis su grietine ir žirneliais 40/10/30Duona 33grBatonas su sviestu ir sūriu 68grPerlinių kruopų sriuba 200grDuona kvietinė 23grTroškintas žuvies maltinis su padažu 114grBiri ryžių košė 100grŠviežių daržovių salotos 63grDžiovintų vaisių gėrimas 150grArbata 200gr„Jūreiviški“ makaronai 200grSausainiai 40gr | **Trečiadienis Nr.8**Vaisinė arbata 200grSaldi varškė su grietine 190grBatono riekė 38grPupelių sriuba 200grDuona 23grTroškintas maltinis su padažu 90grBulvių košė 115grMarinuotas agurkas 40grCitrinų gėrimas 150grArbata su pienu 200grMiltiniai blynai su cukrum 200grObuolys 100gr |
| **Ketvirtadienis Nr.9**Arbata su pienu 200grSaldi ryžių košė 200grBatonas su uogiene 53grObuolys 100gr.Ukrainietiški barščiai 200grDuona kvietinė 23grPaukštienos kepsnys su padažu 100/20grBulvių košė 115grŠviežių daržovių salotos 75grObuolių sulčių gėrimas 150grPieniška makaronų sriuba 200grBatonas su sviestu ir baltu sūriu 67gr | **Penktadienis Nr. 10**Kakava su pienu 200grVarškės kukuliai su padažu 150grBananas 150grAgurkinė sriuba 200grDuona kvietinė 23grNetikras zuikis (keptas) 90grBulvių košė 115grGaivios burokėlių salotos 85grCitrinų gėrimas 150grJuodoji arbata 200grDaržovių troškinys 200grSausainiai 40grObuolys 100gr |
| **Pirmadienis Nr.11**Uogienės arbata 200grMakaronai su varške 200grSausainiai 40grPupelių- kruopų sriuba 200grKvietinė duona 23grApkeptos, troškintos naminės dešrelės 100grBulvių košė 115grTroškinti rūgštūs kopūstai 70grPersikų sulčių gėrimas 150grKefyras 200grBulvių košė su sviestu 200gr | **Antradienis Nr.12** Vaisinė arbata 200gr Miežinių kruopų košė 200gr Bananas 150gr  Šaltibarščiai 200gr (sezoniniai) Virtos bulvės 100gr Lietiniai su varške 200/20gr Sulčių gėrimas 150gr  Juodoji arbata 200grŽirnių, bulvių ir morkų šiupinys 180gr Riestainiai 30gr  |
| **Trečiadienis Nr. 13**Juodoji arbata 200grManų košė su uogiene 200/15Jogurtas 125grBulvienė su grietine 200gr Duona 23grTrošk. paukštienos file su daržovėmis 150grBiri ryžių košė 100gr Citrinų gėrimas 150grKmynų arbata 200grBulvių ir varškės piršteliai su padažu 200/25 Obuolys 100gr | **Ketvirtadienis Nr.14** Uogienės arbata 200gr Omletas su sūriu 100gr Bananas 150gr  Avižinių dribsnių sriuba 200grKvietinė duona 23gr Kepta žuvis su padažu 80/20gr Bulvių košė 115gr Burokėliai 74gr Persikų sulčių gėrimas 150gr  Pieniška ryžių sriuba 200grDuona su sviestu 43gr Obuolys 100gr  |
| **Penktadienis Nr.15**Arbata su pienu 200grSumuštinis su sūriu 63grBatonas su uogiene 53gr Jogurtas 125grRūgščių kopūstų sriuba 200grDuona 23grTroškinti tefteliai su padažu 100grBulvių košė 115grBurokėliai 74grObuolių sulčių gėrimas 150gr  Mėtų arbata 200grGrikių ir daržovių troškinys 200gr Sausainiai 40gr Obuolys 100gr |  |