TVIRTINU

Direktorė

Lina Mačiulienė

2015-09-01

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

**PERSPEKTYVINIS (15 DIENŲ) VALGIARAŠTIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pirmadienis Nr.1**  Kmynų arbata 200gr  Avižinių dribsnių košė su bananais 200gr  Batonas su sviestu ir baltu sūriu 68gr  Žirnelių sriuba 200gr  Duona 23gr  Ryžių, daržovių ir mėsos troškinys 200gr  Marinuotas agurkas 40gr  Persikų sulčių gėrimas 150gr  Arbata 200gr  Varškės pūkučiai su saldžiu padažu 160/12gr  Obuolys 100gr | **Antradienis Nr.2**  Arbata su pienu 200gr  Omletas 100gr  Sausainiai 40gr  Obuolys 100gr  Burokėlių sriuba 200gr  Duona kvietinė 23gr  Troškinti mėsos kukuliai 90gr  Biri ryžių košė 100gr  Šviežių daržovių salotos 100gr  Citrinų gėrimas 150gr  Pieniška makaronų sriuba 200gr  Duona su lydytu sūriu 48gr  Bananas 150gr |
| **Trečiadienis Nr.3**  Juodoji arbata 200gr  Saldi manų košė 200gr  Batonas su sviestu 47gr  Mėsiška pomidorinė sriuba 200gr  Duona kvietinė 23gr  Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa ir padažu 200  Džiovintų vaisių gėrimas 150gr  Mėtų arbata 200gr  Kepta žuvis 80gr  Kvietinė duona 33gr  Sausainiai 40gr | **Ketvirtadienis Nr.4**  Vaisinė arbata 200gr  „Piemenų“ kiaušinienė 80gr  Duona su sviestu 43gr  Obuolys 100gr  Žirnių sriuba 200gr  Duona kvietinė 23gr  Balandėliai su padažu 130gr  Bulvių košė 115gr  Bananų sulčių gėrimas 150gr  Juodoji arbata 200gr  Sklindžiai su varške, uogienė 150/20gr |
| **Penktadienis Nr.5**  Mėtų arbata 200gr  Saldi makaronų košė 200gr  Batonas su sviestu ir baltu sūriu 67gr  Miežinių kruopų sriuba 200gr  Kvietinė duona 23gr  Troškintas žuvies maltinis su padažu 114gr  Biri ryžių košė 100gr  Daržovių salotos 70gr  Citrinų gėrimas 150gr  Arbata su pienu 200gr  Grietinės padaže troškintos bulvės 200gr  Marinuotas agurkas 30gr  Sausainiai 40gr | **Pirmadienis Nr. 6**  Vaisinė arbata 200gr  Grikių košė 200gr  Batonas su uogiene 53gr  Daržovių sriuba 200gr  Duona kvietinė 23gr  Troškintas paukštienos maltinis 90gr  Bulvių košė 115gr  Gaivios burokėlių salotos 85gr  Sulčių gėrimas 150gr  Juodoji arbata 200gr  Virti varškėtukai su saldžiu padažu 200gr  Bananas 150gr |
| **Antradienis Nr.7**  Kakava su pienu 200gr  Virtas kiaušinis su grietine ir žirneliais 40/10/30  Duona 33gr  Batonas su sviestu ir sūriu 68gr  Perlinių kruopų sriuba 200gr  Duona kvietinė 23gr  Troškintas žuvies maltinis su padažu 114gr  Biri ryžių košė 100gr  Šviežių daržovių salotos 63gr  Džiovintų vaisių gėrimas 150gr  Arbata 200gr  „Jūreiviški“ makaronai 200gr  Sausainiai 40gr | **Trečiadienis Nr.8**  Vaisinė arbata 200gr  Saldi varškė su grietine 190gr  Batono riekė 38gr  Pupelių sriuba 200gr  Duona 23gr  Troškintas maltinis su padažu 90gr  Bulvių košė 115gr  Marinuotas agurkas 40gr  Citrinų gėrimas 150gr  Arbata su pienu 200gr  Miltiniai blynai su cukrum 200gr  Obuolys 100gr |
| **Ketvirtadienis Nr.9**  Arbata su pienu 200gr  Saldi ryžių košė 200gr  Batonas su uogiene 53gr  Obuolys 100gr.  Ukrainietiški barščiai 200gr  Duona kvietinė 23gr  Paukštienos kepsnys su padažu 100/20gr  Bulvių košė 115gr  Šviežių daržovių salotos 75gr  Obuolių sulčių gėrimas 150gr  Pieniška makaronų sriuba 200gr  Batonas su sviestu ir baltu sūriu 67gr | **Penktadienis Nr. 10**  Kakava su pienu 200gr  Varškės kukuliai su padažu 150gr  Bananas 150gr  Agurkinė sriuba 200gr  Duona kvietinė 23gr  Netikras zuikis (keptas) 90gr  Bulvių košė 115gr  Gaivios burokėlių salotos 85gr  Citrinų gėrimas 150gr  Juodoji arbata 200gr  Daržovių troškinys 200gr  Sausainiai 40gr  Obuolys 100gr |
| **Pirmadienis Nr.11**  Uogienės arbata 200gr  Makaronai su varške 200gr  Sausainiai 40gr  Pupelių- kruopų sriuba 200gr  Kvietinė duona 23gr  Apkeptos, troškintos naminės dešrelės 100gr  Bulvių košė 115gr  Troškinti rūgštūs kopūstai 70gr  Persikų sulčių gėrimas 150gr  Kefyras 200gr  Bulvių 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 200gr  Žirnių, bulvių ir morkų šiupinys 180gr  Riestainiai 30gr |
| **Trečiadienis Nr. 13**  Juodoji arbata 200gr  Manų košė su uogiene 200/15  Jogurtas 125gr  Bulvienė su grietine 200gr  Duona 23gr  Trošk. paukštienos file su daržovėmis 150gr  Biri ryžių košė 100gr Citrinų gėrimas 150gr  Kmynų arbata 200gr  Bulvių ir varškės piršteliai su padažu 200/25 Obuolys 100gr | **Ketvirtadienis Nr.14** Uogienės arbata 200gr  Omletas su sūriu 100gr  Bananas 150gr    Avižinių dribsnių sriuba 200gr  Kvietinė duona 23gr  Kepta žuvis su padažu 80/20gr  Bulvių košė 115gr  Burokėliai 74gr  Persikų sulčių gėrimas 150gr    Pieniška ryžių sriuba 200gr  Duona su sviestu 43gr  Obuolys 100gr |
| **Penktadienis Nr.15**  Arbata su pienu 200gr  Sumuštinis su sūriu 63gr  Batonas su uogiene 53gr Jogurtas 125gr  Rūgščių kopūstų sriuba 200gr  Duona 23gr  Troškinti tefteliai su padažu 100gr  Bulvių košė 115gr  Burokėliai 74gr  Obuolių sulčių gėrimas 150gr    Mėtų arbata 200gr  Grikių ir daržovių troškinys 200gr Sausainiai 40gr Obuolys 100gr |  |