

Klaipėdos lopšelis – darželis „Papatėlis“  
20 DIENŲ VALGIARAŠTIS  
1 - 3 metų vaikams

# VALGYMO LAIKAS

- Pusryčiai 8.30 val.
- Pietūs 12 val.
- Vakarienė 15.30 val.

1 SAVAITĖ (PIRMADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	150	270,85
	Sviestas	6	
	Šviesi duona (viso grūdo)	20	
	Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)	15	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	
<b>PIETŪS</b>	*Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	100	404,245
	Ruginė duona (viso grūdo)	25	
	Kiaulienos – daržovių troškiny (tausojantis)	50/100	
	Kopūstų salotos su agurkais ir nerafinuotu aliejumi	70	
	Pagardintas stalo vanduo	150	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	100/ 130	
<b>VAKARIENĖ</b>	Kepti varškėčiai (tausojantis)	110	262,874
	Trintas šaldytų uogų padažas	20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 1 SAVAITĖ (ANTRADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiška g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	150	311,763
	Sviestas	6	
	Cukrus su cinamonu	3	
	Duoniukai / trapučiai	10	
	Varškės užtepėlė	15	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	80/104	
<b>PIETŪS</b>	*Žirnių – perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	404,96
	Ruginė duona (viso grūdo)	25	
	Troškinta vištiena (tausojantis)	50/20	
	Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	60	
	Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi	70	
	Pagardintas stalo vanduo	150	
<b>VAKARIENĖ</b>	Makaronai su moliūgu, sūriu ir grietinėle (tausojantis)	120	240,95
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 1 SAVAITĖ (TREČIADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiška g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	150	261,771
	Sviestas	6	
	Traputis su džemu	10/15	
	Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	150	
<b>PIETŪS</b>	*Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	100	363,82
	Ruginė duona (viso grūdo)	25	
	Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis)	60	
	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	60	
	Agurkai	30	
	Pomidorai	40	
	Pagardintas stalo vanduo	150	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	120/ 156	
<b>VAKARIENĖ</b>	Sklindžiai su obuoliais (su pienu)	100	295,525
	Natūralaus jogurto ir uogienės padažas	20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 1 SAVAITĖ (KETVIRTADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	150	272,660
	Nerafinuotas aliejus	3	
	Duoniukai / trapučiai	15	
	Morkų užtepėlė (augalinis)	15	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	80/104	
<b>PIETŪS</b>	*Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais (tausojantis)	87/13	429,185
	Ruginė duona (viso grūdo)	25	
	Troškinta kalakutiena (tausojantis)	50/20	
	Avinžirniai su pomidorais savo sultyse (tausojantis) (augalinis)	60	
	Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi	50	
	Agurkai	20	
	Pagardintas stalo vanduo	150	
<b>VAKARIENĖ</b>	Bulvių košė su brokoliais (tausojantis)	160	295,05
	Troškintos mėsos ir grietinėlės padažas (tausojantis)	37	
	Kefyras	100	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 1 SAVAITĖ (PENKTADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiša g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Virti kiaušiniai (tausojantis)	60	271,85
	Konservuoti žalieji žirneliais arba konservuoti kukurūzai	20	
	Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	25/5	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	120/ 156	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	
<b>PIETŪS</b>	*Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	346,867
	Ruginė duona (viso grūdo)	30	
	Kepta žuvis (tausojantis)	50	
	Jogurto padažas su žalumynais	30	
	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	60	
	Burokėlių salotos	40	
	Agurkai	30	
	Pagardintas stalo vanduo	150	
<b>VAKARIENĖ</b>	Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	120	272,057
	Trintas šaldytų uogų padažas	20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 2 SAVAITĖ (PIRMADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išveiga g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Ryžių košė su razinomis (tausojantis)	150	278,681
	Sviestas	6	
	Trintas šaldytų uogų padažas	20	
	Duoniukai / trapučiai	10	
	Saldi varškės užtepėlė	15	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	
<b>PIETŪS</b>	*Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	100	429,75
	Grietinė, 30 proc.	6	
	Ruginė duona (viso grūdo)	25	
	Kiaulienos guliašas (tausojantis)	50/30	
	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	60	
	Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi	60	
	Pagardintas stalo vanduo	150	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	100/ 130	
<b>VAKARIENĖ</b>	Bulvių, morkų, žirnių troškiny (tausojantis)(augalinis)	120	289,18
	Sausučiai	20	
	Kefyras	150	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



## 2 SAVAITĖ (ANTRADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiša g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	150	253,95
	Sviestas	6	
	Sausainiai	10	
	Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	150	
<b>PIETŪS</b>	*Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	100	387,081
	Ruginė duona (viso grūdo)	25	
	Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	60	
	Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis)	60	
	Šv. agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi	60	
	Pagardintas stalo vanduo	150	
	*Vaisiai	150	
<b>VAKARIENĖ</b>	Virti varškėčiai (tausojantis)	120	292,94
	Saldus jogurto padažas	30	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 2 SAVAITĖ (TREČIADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Kvietinių kruopų košė	150	270,85
	Sviestas	6	
	Šviesi duona (viso grūdo)	20	
	Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)	15	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	
<b>PIETŪS</b>	*Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	100	420,902
	Ruginė duona (viso grūdo)	25	
	Virti jautienos kukuliukai (tausojantis)	70	
	Bulvių košė (tausojantis)	60	
	Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi	40	
	Pomidorai	20	
	Pagardintas stalo vanduo	150	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	120/ 156	
<b>VAKARIENĖ</b>	Lietiniai su obuoliais (be pieno)	90/50	279,243
	Grietinė 30proc.	10	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 2 SAVAITĖ (KETVIRTADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiša g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi (tausojantis)	150/3	311,35
	Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	25/5	
	Fermentinis sūris	15	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	
<b>PIETŪS</b>	*Ryžių – pomidorų sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	360,015
	Ruginė duona (viso grūdo)	25	
	Kalakutienos pjausnys (tausojantis)	60	
	Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis)	60	
	Pomidorai	20	
	Agurkai	20	
	Pagardintas stalo vanduo	150	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	120/ 156	
<b>VAKARIENĖ</b>	Varškės pudingas (tausojantis)	120	269,198
	Trintas šaldytų uogų padažas	20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 2 SAVAITĖ (PENKTADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiša g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	150	237,65
	Keptų daržovių padažas	26	
	Duoniukai/trapučiai	10	
	Varškės užtepėlė	15	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	
<b>PIETŪS</b>	*Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	430,528
	Grietinė, 30proc.	6	
	Ruginė duona (viso grūdo)	25	
	Žuvies filė kepsnelis (tausojantis)	80	
	Jogurto padažas su agurkais	30	
	Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	60	
	Burokėlių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliais	60	
	Pagardintas stalo vanduo	150	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	80/ 104	
<b>VAKARIENĖ</b>	Makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu (tausojantis)	105/ 45	290,28
	Arbatžolių arbata su pienu nesaldinta	150	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 3 SAVAITĖ (PIRMADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiška g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Omletas (tausojantis)	80	299,8
	Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai	20	
	Pomidorai	20	
	Šviesi duona (viso grūdo)	20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	120/ 156	
<b>PIETŪS</b>	*Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	100	356,53
	Ruginė duona (viso grūdo)	25	
	Troškintos kiaulienos lazdelės (tausojantis)	70	
	Virtos perlinės kruopos (tausojantis)(augalinis)	60	
	Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi	60	
	Pagardintas stalo vanduo	150	
<b>VAKARIENĖ</b>	Virti makaronai su varške ir sviestu (tausojantis)	120/ 40/4	267,16
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 3 SAVAITĖ (ANTRADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	150	289,371
	Sviestas	6	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	100/ 130	
	Kakava su pienu saldinta	100	
<b>PIETŪS</b>	*Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	100	332,81
	Ruginė duona (viso grūdo)	25	
	Troškinta vištiena (tausojantis)	50/20	
	Bulvių košė su brokoliais (tausojantis)	60	
	Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi	40	
	Pomidorai	20	
	Pagardintas stalo vanduo	150	
<b>VAKARIENĖ</b>	Sklindžiai	100	287,65
	Uogienė	15	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

3 SAVAITĖ (TREČIADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiška g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Kukurūzų, moliūgų košė (tausojantis) (augalinis)	120	291,999
	Sviestas	6	
	Natūralus jogurtas	150	
	Trintas šaldytų uogų padažas	20	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	120/ 156	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	
<b>PIETŪS</b>	*Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	100	374,419
	Ruginė duona (viso grūdo)	25	
	Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis)	60	
	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	60	
	Troškinti kopūstai	75	
	Pagardintas stalo vanduo	150	
<b>VAKARIENĖ</b>	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (tausojantis)	160	278,07
	Natūralaus jogurto ir uogienės padažas	30	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 3 SAVAITĖ (KETVIRTADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	150	258,19
	Sviestas	6	
	Sūrio lazdelė	20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	
<b>PIETŪS</b>	*Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	100	418,187
	Ruginė duona (viso grūdo)	25	
	Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	70	
	Bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)	60	
	Burokėlių salotos	50	
	Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai	20	
	Pagardintas stalo vanduo	150	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	120/ 156	
<b>VAKARIENĖ</b>	Grikių kruopų kotletukai su sūriu (tausojantis)	120	245,069
	Jogurto padažas su žalumynais	30	
	Agurkai	30	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



## 3 SAVAITĖ (PENKTADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiška g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Ryžių košė (tausojantis)	150	266,8
	Sviestas	5	
	Traputis su džemu	10/15	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	
<b>PIETŪS</b>	*Trinta daržovių sriuba (tausojantis)(augalinis)	100	407,927
	Skrebučiai	8	
	Žuvies pjausnys (tausojantis)	60	
	Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	60	
	Šv. agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi	60	
	Pagardintas stalo vanduo	150	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	120/ 156	
<b>VAKARIENĖ</b>	Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	100	253,834
	Trintas šaldytų uogų padažas	20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 4 SAVAITĖ (PIRMADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išreiga g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Miežinių kruopų košė (tausojantis)	120	291,117
	Sviestas	6	
	*Vaisių salotos su graikišku jogurtu ir trintų uogų padažu	120	
	Kakava su pienu saldinta	100	
<b>PIETŪS</b>	*Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	100	345,477
	Ruginė duona (viso grūdo)	25	
	Mažylių balandėliai su kiauliena (tausojantis)	80	
	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	60	
	Pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi	70	
	Pagardintas stalo vanduo	150	
<b>VAKARIENĖ</b>	Žiedinių kopūstų pudingas (tausojantis)	100	251,54
	Bandelė	50	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 4 SAVAITĖ (ANTRADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiška g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Omletas su sūriu (tausojantis)	90	271,365
	Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai	15	
	Pomidorai	20	
	Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	20/4	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	
<b>PIETŪS</b>	*Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	382,76
	Ruginė duona (viso grūdo)	25	
	Vištienos guliašas (tausojantis)	50/50	
	Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	60	
	Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi	40	
	Pomidorai	30	
	Pagardintas stalo vanduo	150	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	80/104	
<b>VAKARIENĖ</b>	Varškės apkepas (tausojantis)	120	261,59
	Trintas šaldytų uogų padažas	20	
	Arbatžolių arbata su citrina	150	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 4 SAVAITĖ (TREČIADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išveiga g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	150	305,433
	Sviestas	6	
	Duoniukai/trapučiai	10	
	Saldi varškės užtepėlė	15	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	100/ 130	
<b>PIETŪS</b>	*Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	381,946
	Ruginė duona (viso grūdo)	25	
	Maltos jautienos lazdelės	80	
	Bulvių košė su brokoliais (tausojantis)	60	
	Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais, nerafinuotu aliejumi	70	
	Pagardintas stalo vanduo	150	
<b>VAKARIENĖ</b>	Kvietinių kruopų kotletukai (tausojantis)	150	298,938
	Jogurto padažas su agurkais	30	
	Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	25/5	
	Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	50	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

4 SAVAITĖ (KETVIRTADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	150	274,753
	Cukrus su cinamonu	3	
	Sviestas	6	
	Šviesi duona (viso grūdo)	20	
	Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)	15	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	
<b>PIETŪS</b>	*Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	100	437,435
	Ruginė duona (viso grūdo)	25	
	Kalakutienos guliašas (tausojantis)	50/50	
	Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis)	60	
	Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi	50	
	Pomidorai	20	
	Pagardintas stalo vanduo	150	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	120/ 156	
<b>VAKARIENĖ</b>	Virti varškėčiai (tausojantis)	120	281,739
	Saldus jogurto padažas	20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 4 SAVAITĖ (PENKTADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiša g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	150	264,15
	Nerafinuotas aliejus	3	
	Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šv. agurku	30/6/20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	
<b>PIETŪS</b>	*Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba (tausojantis)	150	399,929
	Skrebučiai	8	
	Žuvies maltinis (tausojantis)	60	
	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	60	
	Burokėlių salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi	70	
	Pagardintas stalo vanduo	150	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	120/ 156	
<b>VAKARIENĖ</b>	Lietiniai su bananais (su pienu)	80/40	248,931
	Trintas šaldytų uogų padažas	30	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu