

Klaipėdos lopšelis – darželis „Papatėlis“  
20 DIENŲ VALGIARAŠTIS  
4 - 7 metų vaikams

# VALGYMO LAIKAS

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

## 1 SAVAITĖ (PIRMADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiška g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	200	365,41
	Sviestas	8	
	Šviesi duona (viso grūdo)	30	
	Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)	20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	
<b>PIETŪS</b>	*Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	150	495,618
	Ruginė duona (viso grūdo)	30	
	Kiaulienos – daržovių troškiny (tausojantis)	60/120	
	Kopūstų salotos su agurkais ir nerafinuotu aliejumi	80	
	Pagardintas stalo vanduo	200	
	Vaisiai arba vaisių glotnutis	100/ 130	
<b>VAKARIENĖ</b>	Kepti varškėčiai (tausojantis)	140	322,00
	Trintas šaldytų uogų padažas	20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 1 SAVAITĖ (ANTRADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiša g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	200	376,403
	Sviestas	8	
	Cukrus su cinamonu	4	
	Duoniukai / trapučiai	10	
	Varškės užtepėlė	20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	80/104	
<b>PIETŪS</b>	*Žirnių – perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	513,201
	Ruginė duona (viso grūdo)	30	
	Troškinta vištiena (tausojantis)	60/40	
	Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	80	
	Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi	80	
	Pagardintas stalo vanduo	200	
<b>VAKARIENĖ</b>	Makaronai su moliūgu, sūriu ir grietinėle (tausojantis)	150	320,33
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 1 SAVAITĖ (TREČIADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiša g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	200	370,059
	Sviestas	8	
	Traputis su džemu	10/15	
	Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	200	
<b>PIETŪS</b>	*Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	150	543,33
	Ruginė duona (viso grūdo)	25	
	Jautienos befstrogenas (tausojantis)	85/45	
	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	80	
	Agurkai	40	
	Pomidorai	40	
	Pagardintas stalo vanduo	200	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	120/ 156	
<b>VAKARIENĖ</b>	Sklindžiai su obuoliais (su pienu)	120	355,399
	Natūralaus jogurto ir uogienės padažas	25	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 1 SAVAITĖ (KETVIRTADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiška g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	200	338,65
	Nerafinuotas aliejus	3	
	Duoniukai / trapučiai	20	
	Morkų užtepėlė (augalinis)	20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	80/ 104	
<b>PIETŪS</b>	*Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais (tausojantis)	130/ 20	540,642
	Ruginė duona (viso grūdo)	20	
	Troškinta kalakutiena (tausojantis)	60/40	
	Avinžirniai su pomidorais savo sultyse (tausojantis) (augalinis)	80	
	Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi	50	
	Agurkai	30	
	Pagardintas stalo vanduo	200	
<b>VAKARIENĖ</b>	Bulvių košė su brokoliais (tausojantis)	200	371,14
	Troškintos mėsos ir grietinėlės padažas (tausojantis)	45	
	Kefyras	120	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 1 SAVAITĖ (PENKTADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Virti kiaušiniai (tausojantis)	60	315,69
	Konservuoti žalieji žirneliais arba konservuoti kukurūzai	30	
	Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	30/6	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	150	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	
<b>PIETŪS</b>	*Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	447,03
	Ruginė duona (viso grūdo)	30	
	Kepta žuvis (tausojantis)	75	
	Jogurto padažas su žalumynais	30	
	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	80	
	Burokėlių salotos	50	
	Agurkai	30	
	Pagardintas stalo vanduo	200	
<b>VAKARIENĖ</b>	Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	150	340,619
	Trintas šaldytų uogų padažas	25	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 2 SAVAITĖ (PIRMADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išveiga g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Ryžių košė su razinomis (tausojantis)	200	367,328
	Sviestas	8	
	Trintas šaldytų uogų padažas	25	
	Duoniukai / trapučiai	15	
	Saldi varškės užtepėlė	20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	
<b>PIETŪS</b>	*Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	150	537,041
	Grietinė, 30 proc.	8	
	Ruginė duona (viso grūdo)	20	
	Kiaulienos guliašas (tausojantis)	75/45	
	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	80	
	Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi	70	
	Pagardintas stalo vanduo	200	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	80/ 104	
<b>VAKARIENĖ</b>	Bulvių, morkų, žirnių troškinys (tausojantis)(augalinis)	150	356,97
	Sausučiai	20	
	Kefyras	200	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



## 2 SAVAITĖ (ANTRADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išreiga g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	200	303,38
	Sviestas	8	
	Sausainiai	10	
	Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	200	
<b>PIETŪS</b>	*Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	150	482,587
	Ruginė duona (viso grūdo)	30	
	Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	75	
	Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis)	80	
	Šv. agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi	80	
	Pagardintas stalo vanduo	200	
	*Vaisiai	150	
<b>VAKARIENĖ</b>	Virti varškėčiai (tausojantis)	150	359,60
	Saldus jogurto padažas	30	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 2 SAVAITĖ (TREČIADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išreiga g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Kvietinių kruopų košė	200	365,41
	Sviestas	8	
	Šviesi duona (viso grūdo)	30	
	Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)	20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	
<b>PIETŪS</b>	*Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	150	523,202
	Ruginė duona (viso grūdo)	30	
	Virti jautienos kukuliukai (tausojantis)	80	
	Bulvių košė (tausojantis)	80	
	Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi	50	
	Pomidorai	30	
	Pagardintas stalo vanduo	200	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	120/ 156	
<b>VAKARIENĖ</b>	Lietiniai su obuoliais (be pieno)	120/ 60	341,267
	Grietinė 30proc.	20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 2 SAVAITĖ (KETVIRTADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiška g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi (tausojantis)	200/4	380,74
	Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	30/6	
	Fermentinis sūris	20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	
<b>PIETŪS</b>	*Ryžių – pomidorų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	453,326
	Ruginė duona (viso grūdo)	30	
	Kalakutienos pjausnys (tausojantis)	80	
	Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis)	80	
	Pomidorai	30	
	Agurkai	30	
	Pagardintas stalo vanduo	200	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	120/ 156	
<b>VAKARIENĖ</b>	Varškės pudingas (tausojantis)	150	335,948
	Trintas šaldytų uogų padažas	20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 2 SAVAITĖ (PENKTADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išreiga g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Tiršta perlinių kruopų košė (tausoiantis)(augalinis)	200	305,895
	Keptų daržovių padažas	26	
	Duoniukai/trapučiai	15	
	Varškės užtepėlė	20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	150	
<b>PIETŪS</b>	*Žirnių sriuba (tausoiantis) (augalinis)	150	516,349
	Grietinė, 30proc.	8	
	Ruginė duona (viso grūdo)	25	
	Žuvies filė kepsnelis (tausoiantis)	100	
	Jogurto padažas su agurkais	30	
	Bulvių košė su morkomis (tausoiantis)	80	
	Burokėlių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliais	80	
	Pagardintas stalo vanduo	200	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	80/ 104	
<b>VAKARIENĖ</b>	Makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu (tausoiantis)	125/ 75	374,38
	Arbatžolių arbata su pienu nesaldinta	200	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 3 SAVAITĖ (PIRMADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Omletas (tausojantis)	100	367,29
	Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai	30	
	Pomidorai	30	
	Šviesi duona (viso grūdo)	30	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	100/ 130	
<b>PIETŪS</b>	*Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	150	446,766
	Ruginė duona (viso grūdo)	30	
	Troškintos kiaulienos lazdelės (tausojantis)	85	
	Virtos perlinės kruopos (tausojantis)(augalinis)	80	
	Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi	80	
	Pagardintas stalo vanduo	200	
<b>VAKARIENĖ</b>	Virti makaronai su varške ir sviestu (tausojantis)	150/ 50/5	330,45
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 3 SAVAITĖ (ANTRADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiša g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	200	351,789
	Sviestas	8	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	100/ 130	
	Kakava su pienu saldinta	150	
<b>PIETŪS</b>	*Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	150	445,85
	Ruginė duona (viso grūdo)	30	
	Troškinta vištiena (tausojantis)	60/40	
	Bulvių košė su brokoliais (tausojantis)	80	
	Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi	50	
	Pomidorai	30	
	Pagardintas stalo vanduo	200	
<b>VAKARIENĖ</b>	Sklindžiai	120	344,69
	Uogienė	20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

3 SAVAITĖ (TREČIADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiška g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Kukurūzų, moliūgų košė (tausojantis) (augalinis)	150	353,503
	Sviestas	8	
	Natūralus jogurtas	150	
	Trintas šaldytų uogų padažas	30	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	150	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	
<b>PIETŪS</b>	*Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	150	487,111
	Ruginė duona (viso grūdo)	30	
	Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis)	75	
	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	80	
	Troškinti kopūstai	100	
	Pagardintas stalo vanduo	200	
<b>VAKARIENĖ</b>	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (tausojantis)	180	309,178
	Natūralaus jogurto ir uogienės padažas	30	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

3 SAVAITĖ (KETVIRTADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išreiga g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	200	315,97
	Sviestas	8	
	Sūrio lazdelė	20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	
<b>PIETŪS</b>	*Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	150	518,666
	Ruginė duona (viso grūdo)	30	
	Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	80	
	Bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)	80	
	Burokėlių salotos	60	
	Konservuoti žalieji žirnėliai arba konservuoti kukurūzai	30	
	Pagardintas stalo vanduo	200	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	120/ 156	
<b>VAKARIENĖ</b>	Grikių kruopų kotletukai su sūriu (tausojantis)	150	302,188
	Jogurto padažas su žalumynais	30	
	Agurkai	40	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



## 3 SAVAITĖ (PENKTADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeišga g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Ryžių košė (tausoiantis)	200	335,82
	Sviestas	8	
	Traputis su džemu	10/15	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	
<b>PIETŪS</b>	*Trinta daržovių sriuba (tausoiantis)(augalinis)	150	506,816
	Skrebučiai	8	
	Žuvies pjausnys (tausoiantis)	80	
	Virti griekiai (tausoiantis) (augalinis)	80	
	Šv. agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi	70	
	Pagardintas stalo vanduo	200	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	120/ 156	
<b>VAKARIENĖ</b>	Varškės ir morkų apkepas (tausoiantis)	120	306,118
	Trintas šaldytų uogų padažas	25	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 4 SAVAITĖ (PIRMADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išei- ga g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Miežinių kruopų košė (tausojantis)	150	363,467
	Sviestas	8	
	*Vaisių salotos su graikišku jogurtu ir trintų uogų padažu	120	
	Kakava su pienu saldinta	150	
<b>PIETŪS</b>	*Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	150	442,752
	Ruginė duona (viso grūdo)	30	
	Mažylių balandėliai su kiauliena (tausojantis)	100	
	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	80	
	Pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi	80	
	Pagardintas stalo vanduo	200	
<b>VAKARIENĖ</b>	Žiedinių kopūstų pudingas (tausojantis)	150	298,287
	Bandelė	50	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

4 SAVAITĖ (ANTRADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiška g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Omletas su sūriu (tausojantis)	110	327,43
	Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai	30	
	Pomidorai	30	
	Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	20/4	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	
<b>PIETŪS</b>	*Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	512,166
	Ruginė duona (viso grūdo)	30	
	Vištienos guliašas (tausojantis)	60/60	
	Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	80	
	Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi	40	
	Pomidorai	40	
	Pagardintas stalo vanduo	200	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	80/ 104	
<b>VAKARIENĖ</b>	Varškės apkepas (tausojantis)	150	335,493
	Trintas šaldytų uogų padažas	25	
	Arbatžolių arbata su citrina	200	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 4 SAVAITĖ (TREČIADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išveiga g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	200	383,94
	Sviestas	8	
	Duoniukai/trapučiai	15	
	Saldi varškės užtepėlė	20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	120/ 156	
<b>PIETŪS</b>	*Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	490,15
	Ruginė duona (viso grūdo)	30	
	Maltos jautienos lazdelės	100	
	Bulvių košė su brokoliais (tausojantis)	80	
	Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais, nerafinuotu aliejumi	80	
	Pagardintas stalo vanduo	200	
<b>VAKARIENĖ</b>	Kvietinių kruopų kotletukai (tausojantis)	200	363,258
	Jogurto padažas su agurkais	30	
	Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	30/6	
	Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	60	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 4 SAVAITĖ (KETVIRTADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išveiga g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	200	360,838
	Cukrus su cinamonu	4	
	Sviestas	8	
	Šviesi duona (viso grūdo)	30	
	Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)	20	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	
<b>PIETŪS</b>	*Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	150	528,181
	Ruginė duona (viso grūdo)	30	
	Kalakutienos guliašas (tausojantis)	60/60	
	Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis)	80	
	Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi	50	
	Pomidorai	30	
	Pagardintas stalo vanduo	200	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	120/ 156	
<b>VAKARIENĖ</b>	Virti varškėčiai (tausojantis)	150	359,6
	Saldus jogurto padažas	30	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## 4 SAVAITĖ (PENKTADIENIS)

	Patiekalo pavadinimas	Išeiška g.	Energinė vertė, kcal
<b>PUSRYČIAI</b>	Grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	200	318,59
	Nerafinuotas aliejus	3	
	Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šv. agurku	35/7/25	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	
<b>PIETŪS</b>	*Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba (tausojantis)	200	485,126
	Skrebučiai	10	
	Žuvies maltinis (tausojantis)	80	
	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	80	
	Burokėlių salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi	80	
	Pagardintas stalo vanduo	200	
	*Vaisiai arba vaisių glotnutis	120/ 156	
<b>VAKARIENĖ</b>	Lietiniai su bananais (su pienu)	100/50	303,841
	Trintas šaldytų uogų padažas	30	
	Arbatžolių arbata nesaldinta	200	

\*Patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu