****** Gargždų lopšelis-darželis „Saulutė“

***1 savaitė***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Pirmadienis*** | ***Antradienis*** | ***Trečiadienis*** | ***Ketvirtadienis*** | ***Penktadienis*** |
| ***Pusryčiai***Tiršta kukurūzų kruopų košė 150/200 gCinamonas su cukrumi 5 gTraputis 10 gArbata be cukraus 150 gVaisiai 100 g | ***Pusryčiai***Bulvių kukuliai 120/ 160 gSviesto-grietinės padažas 20 gAgurkai 20 gKefyras 100 g | ***Pusryčiai***Ryžių košė su keptais obuoliais 170/ 200 gSumuštinis su sūriu 31 gArbata 100 g | ***Pusryčiai***Avižinė košė su persikais 170/200 gŠaldytos uogos 30 gKakava 100 gVaisiai 100 g | ***Pusryčiai***Grikių košė su morkomis 170/200 gSumuštinis pomidoru 30 gArbata 100 gVaisiai 100 g |
| ***Pietūs***Kopūstų sriuba 150 gPlovas (vištiena) 140/180 gBurokėlių salotos 40 gMarinuoti agurkai 40/60 gVanduo   | ***Pietūs***Barščių sriuba 150Kalakutienos kotletai 70/90 gBiri grikių kruopų košė 60/80 gMorkų salotos 50/ 70 gPomidorai 30 gSviesto – grietinės padažas 20 gVanduo  | ***Pietūs***Trinta moliūgų sriuba su skrebučiais 150 gGuliašas (kiauliena) 70/ 100gVirtos bulvės 60/ 80 gRauginti kopūstai 40 gAgurkų lazdelės 40 gVanduo Vaisiai 100 g | ***Pietūs***Pomidorų ir raudonųjų lęšių sriuba 150 gJautienos kotletas 60/80 gMakaronai (pilno grūdo) 60/80 gAgurkai 30/ 40 gKeptų burokėlių ir pupelių salotos 40/50gSviesto-grietinės padažas 15/25 gVanduo  | ***Pietūs***Pupelių sriuba 150 gŽuvies kukulaičiai pomidorų padaže 125/150 gBulvių košė 80 gMarinuoti agurkai 60gKopūstų salotos 50/60 gVanduo  |
| ***Vakarienė***Omletas 100/120gPomidorai 30 gKonservuoti žirneliai 30 gSumuštinis su sviestu ir česnaku 19 gArbata 100 g | ***Vakarienė***Varškės paplotėliai 100/120 gŠaldytos uogos 30/40 gJogurtinė grietinė 20 gVaisiai 100 gArbata be cukraus 150 g | ***Vakarienė***Sklindžiai su obuoliais 120/145 gŠaldytos uogos 30/50gArbata 100 g | ***Vakarienė***Varškės apkepas 130/150 gŠaldytos uogos 30/50gJogurtinė grietinė 20/ 30 gArbata be cukraus 150g  | ***Vakarienė***Pieniška makaronų sriuba 200/ 250 gSumuštinis su sūriu 31 g |

***PASTABA: esant būtinybei išlieka galimybė daryti pakeitimus.***



******Gargždų lopšelis-darželis „Saulutė“

***2 savaitė***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Pirmadienis*** | ***Antradienis*** | ***Trečiadienis*** | ***Ketvirtadienis*** | ***Penktadienis*** |
| ***Pusryčiai***Tiršta miežinių kruopų košė 170/200 gŠaldytos uogos 40gTraputis 10 gArbata be cukraus 150 g Vaisiai 100g | ***Pusryčiai***Ryžių košė su keptais obuoliais 170/200 gŠaldytos uogos 50gDuoniukas 10 gArbata150 gVaisiai 100 g | ***Pusryčiai***Avižinė košė 170/200gPienas 150 g Šaldytos uogos 50 g | ***Pusryčiai***Perlinių kruopų košė 170/200 gSviesto-grietinės padažas 30 g Agurkai 30 gTraputis 10 gArbata 150 g | ***Pusryčiai***Grikių košė 170/ 200 gAgurkų lazdelės 30gSumuštinis su sūriu 31 gArbata 100 g |
| ***Pietūs***Agurkinė sriuba 150 gMakaronai su vištiena ir daržovėmis 160/190 gAgurkų lazdelės 50 gPaprikos lazdelės 30 gVanduo | ***Pietūs*** Trinta moliūgų sriuba su skrebučiais 150 gKalakutienos kotletai 70/80 gBiri grikių kruopų košė 60/80 gGrietinės - pomidorų padažas 20/25 gRauginti kopūstai 40/ 50 gAgurkai 40 gVanduo | ***Pietūs***Barščių sriuba 150 gBulvių košė 60/80 gŽuvies piršteliai 60/80gMorkų salotos 40/50 gŽali žirneliai 30/ 40 gSviesto-grietinės padažas 15/20 gVanduo Vaisiai 100 g | ***Pietūs***Balandėliai (kiauliena) 150/178 gVirtos bulvės 80 gBurokėlių salotos 60 gMarinuoti agurkai 60 gVaisiai 100 gVanduo  | ***Pietūs***Pomidorų sriuba 150 gGuliašas (kiauliena) 80/100gVirtos bulvės 60/80gVanduo Kopūstų salotos 60gAgurkų lazdelės 40gVaisiai 100 g |
| ***Vakarienė*** Varškės apkepas 130/140 gŠaldytos uogos 30/50 gJogurtinė grietinė 20/ 40 gArbata 150 g | ***Vakarienė*** Virtas kiaušinis 60 gAgurkų lazdelės 40 gŽali žirneliai 30 gSumuštinis su sūriu 31/ 40 gKakava 150 g | ***Vakarienė*** Lietiniai su bananais 120/160 gArbata be cukraus 150gŠaldytos uogos 30/40g | ***Vakarienė***Varškės paplotėliai 100/120 gJogurtinė grietinė 20 gArbata 100 gŠaldytos uogos 50 g | ***Vakarienė*** Sklindžiai su obuoliais 120/125 gŠaldytos uogos 30gArbata be cukraus 150 g |

***PASTABA: esant būtinybei išlieka galimybė daryti pakeitimus.***



****** Gargždų lopšelis-darželis „Saulutė“

***3 savaitė***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Pirmadienis*** | ***Antradienis*** | ***Trečiadienis*** | ***Ketvirtadienis*** | ***Penktadienis*** |
| ***Pusryčiai***Avižinių dribsnių košė su bananais 193/228 gCinamonas su cukrumi 3 gKakava 150 gTraputis 10 g | ***Pusryčiai***Ryžių košė su keptais obuoliais 170/200 gSumuštinis su agurku 30 gArbata be cukraus 150 gVaisiai 100 g | ***Pusryčiai***Tiršta kukurūzų kruopų košė 170/200gŠaldytos uogos 50 gArbata 150 gVaisiai 100 g | ***Pusryčiai***Grikių kruopų košė su morkomis 170/200 gSumuštinis su sūriu 31gArbata 100 g | ***Pusryčiai***Virtas kiaušinis 60 gPomidorai 20/ 30 gŽali žirneliai 20/30 gSumuštinis su sūriu 31 gKakava 100 gVaisiai 100 g |
| ***Pietūs***Barščių sriuba 150 gNetikras zuikis 60/80 gBulvių košė 60/80 gŽali žirneliai 30gMorkų salotos 40/50 gSviesto-grietinės padažas 15/20 gVanduo Vaisiai 100 g | ***Pietūs***Pomidorų ir raudonųjų lęšių sriuba 150 gKalakutienos kotletai 60/80 gVirti makaronai 60/ 80 gSviesto-grietinės padažas 15/25 gKopūstų salotos 60 gPomidorai 30 gVanduo  | ***Pietūs***Trinta morkų sriuba su skrebučiais 150 gPlovas (kiauliena) 140/160 gRauginti kopūstai 40 gPomidorai 50 gVanduo  | ***Pietūs***Žirnių sriuba 150Žuvies šnicelis 60/80gVirtos bulvės 60/80 gMorkų salotos 50 gMarinuoti agurkai 60gSviesto-grietinės padažas 20/30 gVanduo Vaisiai 100 g | ***Pietūs***Daržovių sriuba su pupelėmis 150 gVarškės apkepas 140/180 gŠaldytos uogos 50 gJogurtinė grietinė 20/ 50 gVanduo  |
| ***Vakarienė***Varškės paplotėliai 100/120 gJogurtinė grietinė 20/ 30 gŠaldytos uogos 50 gArbata100 g | ***Vakarienė***Lietiniai blynai su varškės įdaru 140/160 gŠaldytos uogos 50gArbata be cukraus 150 g | ***Vakarienė***Trinta varškė 150/200gŠaldytos uogos 50 gTraputis 10 gArbata 150 g | ***Vakarienė***Varškėtukai 120/160 gŠaldytos uogos 50 gArbata be cukraus 150g | ***Vakarienė***Perlinė košė 170/ 200 gSviesto-grietinės padažas 20 gAgurkų lazdelės 20 gTraputis 10 g Arbata 150 g |

***PASTABA: esant būtinybei išlieka galimybė daryti pakeitimus***

****** Gargždų lopšelis-darželis „Saulutė“

 ***4 savaitė***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Pirmadienis*** | ***Antradienis*** | ***Trečiadienis*** | ***Ketvirtadienis*** | ***Penktadienis*** |
| ***Pusryčiai***Tiršta kukurūzų kruopų košė 170/200 gŠaldytos uogos 50gArbata 150 gVaisiai 100 g | ***Pusryčiai***Avižinė košė su persikais 150/200gŠaldytos uogos 50gTraputis 10 gArbata 100/ 150 gVaisiai 100 g | ***Pusryčiai***Tiršta perlinių kruopų košė 170/200 gSumuštinis su sūriu 31gArbata 100 gVaisiai 100 g | ***Pusryčiai*** Ryžių košė su keptais obuoliais 170/230 gŠaldytos uogos 50 gKakava 100 g | ***Pusryčiai***Tiršta grikių kruopų košė 150/200 gArbata 150 gVaisiai 100 gTraputis su agurku 30 g |
| ***Pietūs***Kopūstų sriuba 150 gMakaronai su vištiena ir daržovėmis 160/180 gMarinuoti agurkai 60 gPaprikos lazdelės 30 gVanduo  | ***Pietūs***Trinta morkų sriuba su skrebučiais 150 gŽuvies maltinis 60/80 gVirtos bulvės 60/80 gKeptų burokėlių ir pupelių salotos 40/70 gPaprikos lazdelės 30 gVanduo Grietinės – pomidorų padažas 15/ 20 g | ***Pietūs***Barščių sriuba 150Kalakutienos kotletai 70/90 gBulvių košė 60/80 gMorkų salotos 40/60 gSviesto-grietinės padažas 30 gPomidorai 40 gVanduo  | ***Pietūs***Agurkinė sriuba 150 gVirtų bulvių cepelinai su mėsa 160/168 gSviesto-grietinės padažas 20/ 25 gMorkų lazdelės 30 gAgurkų lazdelės 30 gVanduo Vaisiai 100 g | ***Pietūs***Žirnių – perlinių sriuba 150 gJautienos maltinis 60/80 gVirtos bulvės 60/80gRauginti kopūstai 50gPomidorai 40 g Sviesto-grietinės padažas 25/ 25 gVanduo |
| ***Vakarienė***Omletas su sūriu 90/120 gKonservuoti žirneliai 30/ 40 gSumuštinis su sviestu ir pomidoru 30 gArbata150 g | ***Vakarienė***Varškės apkepas 130/150 gŠaldytos uogos 30/ 40 gJogurtinė grietinė 20/ 40 gArbata 150 g | ***Vakarienė***Sklindžiai su obuoliais 120/145 gŠaldytos uogos 30/50gArbata 150 g | ***Vakarienė***Varškės paplotėliai 100/140 gŠaldytos uogos 50 gJogurtinė grietinė 20 gArbata150 g | ***Vakarienė***Lietiniai su bananais 120/160 gŠaldytos uogos 30 gArbata be cukraus 150 g |

***PASTABA: esant būtinybei išlieka galimybė daryti pakeitimus.***