**KAUNO ZAPYŠKIO DARŽELIS**

**15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

***PIRMA SAVAITĖ***

|  |  |
| --- | --- |
| **PIRMA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS****(g/ml)** |
| **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |
| Makaronų košė su sviestu | 180/10 |
| Duona su medum | 50 |
| Arbata  | 200 |
| **Pietūs** |  |
| Bulvių, ryžių sriuba žuvies sultinyje, batonas | 250/40 |
| Apkepta žuvis tešloje, bulvės, daržovių mišrainė | 80/20/100/50 |
| Obuolių kompotas | 200 |
| **Vakarienė** |  |
| Šviežių daržovių šiupinys su sviestu, žaliaisiais žirneliais | 150 |
| Pienas  | 200 |
| Vaisiai  | 100 |

|  |  |
| --- | --- |
| **ANTRA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS****(g/ml)** |
| **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |
| Virtas kiaušinis su majonezu ir konservuotais žaliaisiais žirneliais | 40/10/7,7 |
| Duona su sviestu ir virta dešra | 50/9/20 |
| Arbata  | 200 |
| **Pietūs** |  |
| Mėsiška žirnių ir perlinių kruopų sriuba, duona | 200/5/40 |
| Maltos vištienos kepsniukai | 200/20 |
| Uogienės gėrimas su citrina | 200 |
| **Vakarienė** |  |
| Pieniška grikių sriuba | 200 |
| Batonas su sviestu | 50/9/20 |
| Vaisiai  | 100 |

|  |  |
| --- | --- |
| **TREČIA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS****(g/ml)** |
| **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |
| Manų košė su uogiene | 200/15 |
| Duona su sviestu ir šviežiu agurku | 40/7/30 |
| Arbata  | 180 |
| **Pietūs** |  |
| Mėsiška burokėlių sriuba, duona | 200/5/40 |
| Pieniškos dešrelės su padažu, bulvių košė, šviežių kopūstų salotos | 80/15/100/40 |
| Sultys  | 200 |
| **Vakarienė** |  |
| Miltiniai blynai su uogiene | 150/20 |
| Kmynų arbata | 200 |
| Vaisiai  | 100 |

|  |  |
| --- | --- |
| **KETVIRTA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS****(g/ml)** |
| **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |
| Grikių košė su sviestu | 200/5 |
| Batonas su uogiene | 40/10 |
| Arbata  | 200 |
| **Pietūs** |  |
| Daržovių mėsiška sriuba su pupelėmis, balta duona | 200/5/40 |
| Troškintas mėsos maltinis, bulvių košė, švieži agurkai | 80/15/100/50 |
| Džiovintų vaisių kompotas | 200 |
| **Vakarienė** |  |
| Varškė su grietine, cukrumi, batonas | 200/30 |
| Arbata su pienu | 200 |
| Vaisiai  | 100 |

|  |  |
| --- | --- |
| **PENKTA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS****(g/ml)** |
| **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |
| Kiaušinienė su fermentiniu sūriu | 90 |
| Duona su sviestu ir varškės sūriu | 40/7/20 |
| Arbata  | 200 |
| **Pietūs** |  |
| Pertrinta daržovių sriuba, duona | 200/40 |
| Ryžių plovas su mėsa, rauginti agurkai | 190/35 |
| Sultys  | 150 |
| **Vakarienė** |  |
| Bulvių košė su sviestu | 200/5 |
| Kefyras  | 200 |
| Vaisiai  | 100 |

***ANTRA SAVAITĖ***

|  |  |
| --- | --- |
| **PIRMA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS****(g/ml)** |
| **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |
| Penkių grūdų dribsnių košė, uogienė | 200/20 |
| Kakava su pienu | 150 |
| Vaisiai 11 val. | 100 |
| **Pietūs** |  |
| Žirnių sriuba, duona | 200/20 |
| Kiaulienos kukuliai, grietinės-pomidorų padažas | 80/20 |
| Bulvių košė | 50 |
| Burokėlių, bulvių, agurkų, pupelių, svogūnų salotos su grietine | 100 |
| Sulčių gėrimas | 150 |
| **Vakarienė** |  |
| Varškės apkepas, saldus grietinės padažas | 200/20 |
| Arbata su citrina | 150 |

|  |  |
| --- | --- |
| **ANTRA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS****(g/ml)** |
| **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |
| Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu | 200/8 |
| Arbatžolių arbata | 200 |
| **Pietūs** |  |
| Perlinių kruopų sriuba | 200 |
| Kiaulienos guliašas su virtais ryžiais ir pomidorų-agurkų salotomis | 120/100/50 |
| Pusruginė duona | 35 |
| Kriaušė  | 120 |
| Šviežiai spaustos morkų-obuolių sultys | 200 |
| **Vakarienė** |  |
| Virti makaronai su dešros ir daržovių-grietinėlės padažu | 150/50 |
| Kmynų arbata | 200 |

|  |  |
| --- | --- |
| **TREČIA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS****(g/ml)** |
| **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |
| Tiršta grikių košė su sviestu | 200/8 |
| Kakava su pienu | 200 |
|  |  |
| **Pietūs** |  |
| Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais | 200/40 |
| Koldūnai su mėsa ir sviesto-grietinės padažu | 190/15 |
| Plikyta balta duona | 35 |
| Apelsinų sultys | 200 |
| Obuolys  | 120 |
| **Vakarienė** |  |
| Kepti varškėčiai su grietine | 150/20 |
| Arbatžolių arbata | 200 |

|  |  |
| --- | --- |
| **KETVIRTA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS****(g/ml)** |
| **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |
| Virti makaronai su varške | 150/50 |
| Arbata  | 200 |
| Vaisiai 11 val. | 120 |
| **Pietūs** |  |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis | 200/9 |
| Duona  | 35 |
| Vištienos troškinys su morkomis ir žirneliais, virti ryžiai | 110/100 |
| Morkų-obuolių salotos | 50 |
| Sulčių gėrimas | 200 |
| **Vakarienė** |  |
| Virtų bulvių apkepas su svieto-grietinės padažu | 150/25 |
| Kefyras 3,5 % | 200 |

|  |  |
| --- | --- |
| **PENKTA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS****(g/ml)** |
| **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |
| Avižinė košė su sviestu | 200/6/15 |
| Batonas su sviestu ir dešra | 40/9/20 |
| Kakava su pienu | 200 |
| **Pietūs** |  |
| Mėsiška bulvienė | 180 |
| Virtų bulvių cepelinai su mėsa ir sviesto-grietinės padažu | 180/20 |
| Citrinų gėrimas | 200 |
| **Vakarienė** |  |
| Varškės pudingas | 100 |
| Batonas su sviestu | 40/7 |
| Arbata vaisinė | 200 |
| Vaisiai  | 100 |

***TREČIA SAVAITĖ***

|  |  |
| --- | --- |
| **PIRMA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS****(g/ml)** |
| **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |
| Omletas su virta dešra, žirneliais ir pomidorais | 105/60 |
| Batonas su sviestu | 25/8 |
| Arbata  | 200 |
| Vaisiai 11 val. | 150 |
| **Pietūs** |  |
| Miežinių kruopų sriuba su bulvėmis, duona | 200/9/35 |
| Vištienos maltinis, daržovių padažas, bulvių košė | 75/25/100 |
| Morkų-obuolių salotos | 50 |
| Sulčių gėrimas | 200 |
| **Vakarienė** |  |
| Pieniška ryžių sriuba | 200 |
| Bandelė su džemu | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **ANTRA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS****(g/ml)** |
| **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |
| Varškė su grietine, cukrumi, batonu | 135/40 |
| Duona su sviestu ir virta dešra | 50/9/20 |
| Kmynų arbata | 200 |
| **Pietūs** |  |
| Lietuviški šaltibarščiai | 200 |
| Duona  | 40 |
| Žemaitiški blynai su sviesto ir grietinės padažu | 200 |
| Obuolių ir razinų kompotas | 200 |
|  |  |
| **Vakarienė** |  |
| Perlinių kruopų košė su sviestu | 200/7 |
| Arbata  | 200 |
| Apelsinas | 100 |

|  |  |
| --- | --- |
| **TREČIA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS****(g/ml)** |
| **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |
| Ryžių košė su bananiniu padažu | 200/25 |
| Arbata su pienu | 200 |
| Vaisiai 11 val. | 120 |
| **Pietūs** |  |
| Barščiai su bulvėmis, duona | 200/9/35 |
| Bulvių plokštainis su sviesto-grietinės padažu | 150/25 |
| Sulčių gėrimas | 200 |
|  |  |
| **Vakarienė** |  |
| Varškės apkepas su uogienės padažu | 180/50 |
| Arbata  | 200 |

|  |  |
| --- | --- |
| **KETVIRTA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS****(g/ml)** |
| **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |
| Penkių grūdų košė su sviestu | 200/10 |
| Duona su sviestu ir ol. sūriu | 40/7/15 |
| Arbata  | 200 |
| **Pietūs** |  |
| Kalakutienos-makaronų sriuba su grietine, duona | 200/5/40 |
| Kalakutienos-daržovių troškinys | 100/100 |
| Obuolių kompotas | 200 |
|  |  |
| **Vakarienė** |  |
| Bulvių košė su sviestu | 200 |
| Kefyras  | 200 |
| Bananas  | 200 |

|  |  |
| --- | --- |
| **PENKTA DIENA** | **PORCIJOS DYDIS****(g/ml)** |
| **Darželiui** |
| **Pusryčiai** |  |
| Sorų košė su uogiene | 200/15 |
| Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu | 40/9 |
| Arbata  | 200 |
| **Pietūs** |  |
| Mėsiška raugintų kopūstų sriuba, duona | 200/7/40 |
| Žuvies maltinis su padažu, bulvės | 75/10/100 |
| Burokėlių salotos | 40 |
| Sultys  | 200 |
| **Vakarienė** |  |
| Pieniška makaronų sriuba | 200 |
| Bandelė su obuoliais | 60 |
| Bananas  | 140 |