**PATVIRTINTA**

 Visagino vaikų lopšelio-darželio

 „Kūlverstukas“

 direktoriaus 2018 m. vasario 12 d.

 įsakymu Nr. V- 27

**VISAGINO LOPŠELIS-DARŽELIS „ KŪLVERSTUKAS “**

**PERSPEKTYVINIS LOPŠELIO-DARŽELIO 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**I SAVAITĖ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PUSRYČIAI L-D** | **PIETŪS L-D** | **PAVAKARIAI L-D** |
| Tiršta grikių košė su sviestu arba sviesto grietinės padažu158/210Sumuštinis su lydytu sūriu 35/45Arbatžolių arbata 150/2009.00 val. Vaisiai | **PIRMADIENIS**Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 158/209Duona 30/35Vištienos troškinys su morkomis, žaliais žirneliais, virtais ryžiais ir morkų-obuolių salotomis : L-95/80/40; D-110/100/50Džiovintų vaisių kompotas 150/200 | Pieniškos dešrelės suPomidorų padažu , daržovių salotomis 96/97Arbatžolių arbata su citrina 150/200 |
| Omletas su žaliais žirneliais ir pomidoru 140/170Sumuštinis su virta dešra 42/50Arbatžolių arbata su pienu 150/2009.00 val. Vaisiai | **ANTRADIENIS**Barščiai su pupelėmis 158/208Duona 30/35Jautienos befstrogenas 80/120Virtos bulvės 80/100, marinuoti agurkėliai 20/30Šaldytų uogų kompotas 150/200 | Virti makaronai su sūriu 170/225Arbatžolių arbata su pienu 150/200 |
| Varškės apkepas su abrikosų padažu 150/40, 190/50Sumuštinis su sviestu: 37/43, 150/200Arbatžolių arbata su pienu 150/2009.00 val. Vaisiai | **TREČIADIENIS**Daržovių sriuba 158/210Duona 30/35Mėsos-ryžių plovas 150/200Marinuotų burokėlių su raugintais kopūstais salotos 40/50Džiovintų abrikosų kompotas 150/200 | Bulvių kukuliai su sviesto-grietinės padažu: L-150/20, d-150/25Kmynų arbata 150/200 |
| Tiršta penkių javų kruopų košė158/210Sumuštinis su virta dešra 42/50Arbatžolių arbata su citrina 150/2009.00 val. Vaisiai | **KETVIRTADIENIS**Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 158/209Duona 30/35Žemaičių blynai su sviestu ir grietinės padažu 125/175Marinuotų burokėlių su žaliais žirneliais salotos 40/50Šaldytų uogų kompotas 150/200 | Virti makaronai su dešra, daržovių-grietinėlės padažu 160/200Kmynų arbata 150/200 |
| Tiršta grikių košė su sviestu arba sviesto grietinės padažu 158/210Sumuštinis su lydytu sūriu 35/45Arbatžolių arbata 150/2009.00 val. Vaisiai | **PENKTADIENIS**Žirnių sriuba 150/200Duona 30/35Keptas žuvies maltinukas su morkų padažu, su bulvių koše, burokėlių salotos, L-60/80/40/20, D- 75/100/50/25Apelsinų sulčių gėrimas 150/200 | Virti varškėčiai su sviesto grietinės padažu 130/165Arbatžolių arbata su pienu 150/200 |

**II SAVAITĖ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PUSRYČIAI L-D** | **PIETŪS L-D** | **PAVAKARIAI L-D** |
| Pieniška makaronų sriuba: L-150Virti makaronai su sūriu D-225Sumuštinis su agurku 57/63Arbatžolių arbata su citrina 150/2009.00 val. Vaisiai | **PIRMADIENIS**Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais 158/209Duona 30/35Vištienos maltinukai L-60Kepta vištienos filė D-75, sviesto-grietinės padažu 20/20, bulvių košė 80/100, morkų-obuolių salotos 40/50.Šaldytų uogų kompotas 150/200 | Varškės suflė su trintais persikais 190/230Arbatžolių arbata su pienu 150/200 |
| Tiršta manų košė su sviestu 156/208Sumuštinis su fermentiniu sūriu 42/50Arbatžolių arbata su pienu 150/2009.00 val. Vaisiai | **ANTRADIENIS**Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais 180/240Duona 30/35Troškintas kiaulienos maltinukas su virtomis perlinėmis kruopomis, rausvuoju padažu, pekino kopūstų-agurkų salotomis: L-60/80/40/20, D-75/100/50/25Obuolių sulčių ir kmynų gėrimas 150/200 | Pieniška grikių kruopų sriuba L-150Grikių košė su morkomis ir svogūnais D-210Kakava su pienu 150/200 |
| Avižinių dribsnių košė 120/170Sumuštinis su uogiene 30/40Arbatžolių arbata su citrina 150/2009.00 val. Vaisiai | **TREČIADIENIS**Barščiai su pupelėmis 158/209Duona 30/35Keptos maltos dešrelės su bulvių koše: L-70/80, D-80/100Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 40/50Džiovintų vaisių kompotas 150/200 | Mieliniai blynai su uogiene 115/170Arbatžolių arbata su pienu 150/200 |
| Omletas su sūriu, žaliais žirneliais ir pomidoru 140/170Sumuštinis su virta dešra 42/50Arbatžolių arbata 150/2009.00 val. Vaisiai | **KETVIRTADIENIS**Sriuba su vištienos gabaliukais ir naminiais makaronais 158/210Duona 30/35Vištienos maltinukas su bulvių koše, daržovių padažu, morkų-obuolių salotos: L-60/80/40/20; D-75/100/50.25Razinų kompotas 150/200 | Kepti varškėčiai su grietine 128/160, 42/50Arbatžolių arbata su pienu 150/200 |
| Virti makaronai su sūriu 150/200Sumuštinis su agurku 47/53Arbatžolių arbata su citrina 150/2009.00 val. Vaisiai | **PENKTADIENIS**Daržovių sriuba 150/200Duona 30/35Troškintos jautienos maltinukas su bulvių koše, morkų padažu, burokėlių salotos L-60/80/40/20, D-75/100/50/25Šaldytų uogų kompotas 150/200 | Pieniška ryžių sriuba 150/200Arbatžolių arbata 150/200 |

**III SAVAITĖ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PUSRYČIAI L-D** | **PIETŪS L-D** | **PAVAKARIAI L-D** |
| Ryžių košė su uogiene 160/215Sumuštinis su fermentiniu sūriu 42/50Arbatžolių arbata su citrina 150/2009.00 val. Vaisiai | **PIRMADIENIS**Šv. kopūstų sriuba su bulvėmis 158/209Duona 30/35Virti kalakutienos kukuliai 70/80, bulvių košė 80/100, daržovių padažas 20/25, morkų-porų-obuolių salotos 40/50Šaldytų uogų kompotas 150/200 | Sklindžiai su obuoliais ir uogiene 135/170Kakava su pienu 150/200 |
| Grikių košė su morkomis ir svogūnais 158/210Sumuštinis su pomidoru 47/53Arbatžolių arbata su citrina 150/2009.00 val. Vaisiai | **ANTRADIENIS**Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais 180/240Duona 30/35Troškintas kiaulienos vyniotinis su virtų kiaušinių įdaru 60/75, virtos kruopos (kuskuso, miežinės, kvietinės, baltos perlinės) 80/100, daržovių padažas 20/25, burokėlių- obuolių salotos 40/50.Džiovintų abrikosų kompotas 150/200 | Bulvių-varškės kukuliai su sviesto –grietinės padažu; L-100/20, D-150/25Kmynų arbata 150/200 |
| Tiršta manų košė su sviestu 156/208Sumuštinis su virta dešra 42/50Arbatžolių arbata 150/2009.00 val. Vaisiai | **TREČIADIENIS**Pupelių sriuba su miltiniais kukulaičiais 158/209Duona 30/35Troškintos jautienos maltinukas 60/70, geltona bulvių košė 80/100, kopūstų salotos su morkomis 40/50Šaldytų uogų kompotas 150/200 | Kepti varškėčiai su grietine 128/160, 42/50Arbatžolių arbata su pienu 150/200 |
| Tiršta penkių javų kruopų košė 158/210Sumuštinis su fermentiniu sūriu 42/50Kakava su pienu 150/2009.00 val. Vaisiai | **KETVIRTADIENIS** Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 158/209Duona 30/35Garuose virti kiaulienos kukuliai 70/80, virti grikiai 80/100, morkų padažas 20/25, troškinti burokėliai 60/70Razinų kompotas 150/200 | Pieniškos dešrelės su pomidorų padažu 96/97, daržovių salotos 40/50Arbatžolių arbata 150/200 |
| Virti makaronai su sūriu 150/200Sumuštinis su agurku 47/53Arbatžolių arbata su citrina 150/2009.00 val. Vaisiai | **PENKTADIENIS**Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais 180/240Duona 30/35Kiaulienos guliašas su virtais ryžiais, pomidorų-agurkų salotos 80/80/40, 120/100/50Šaldytų uogų kompotas 150/200 |  |

* Lopšelis-darželis pasilieka teisę reikalui esant keisti valgiaraštį.
* Pagal paramos programą „Vaisiai vaikams“ iki 6 kartų per mėnesį vaikams nemokamai dalijami obuoliai;
* Pagal paramos programą „Pienas vaikams“ iki 5 kartų per mėnesį vaikams nemokamai dalijami pieno produktai: jogurtas, varškės sūreliai.