**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 padažu  158/210  Sumuštinis su lydytu sūriu 35/45  Arbatžolių arbata 150/200  9.00 val. Vaisiai | **PIRMADIENIS**  Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 158/209  Duona 30/35  Vištienos troškinys su morkomis, žaliais žirneliais, virtais ryžiais ir morkų-obuolių salotomis : L-95/80/40; D-110/100/50  Džiovintų vaisių kompotas 150/200 | Pieniškos dešrelės su  Pomidorų padažu , daržovių salotomis 96/97  Arbatžolių arbata su citrina 150/200 |
| Omletas su žaliais žirneliais ir pomidoru 140/170  Sumuštinis su virta dešra 42/50  Arbatžolių arbata su pienu 150/200  9.00 val. Vaisiai | **ANTRADIENIS**  Barščiai su pupelėmis 158/208  Duona 30/35  Jautienos befstrogenas 80/120  Virtos bulvės 80/100, marinuoti agurkėliai 20/30  Šaldytų uogų kompotas 150/200 | Virti makaronai su sūriu 170/225  Arbatžolių arbata su pienu 150/200 |
| Varškės apkepas su abrikosų padažu 150/40, 190/50  Sumuštinis su sviestu: 37/43, 150/200  Arbatžolių arbata su pienu 150/200  9.00 val. Vaisiai | **TREČIADIENIS**  Daržovių sriuba 158/210  Duona 30/35  Mėsos-ryžių plovas 150/200  Marinuotų burokėlių su raugintais kopūstais salotos 40/50  Džiovintų abrikosų kompotas 150/200 | Bulvių kukuliai su sviesto-grietinės padažu: L-150/20, d-150/25  Kmynų arbata 150/200 |
| Tiršta penkių javų kruopų košė158/210  Sumuštinis su virta dešra 42/50  Arbatžolių arbata su citrina 150/200  9.00 val. Vaisiai | **KETVIRTADIENIS**  Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 158/209  Duona 30/35  Žemaičių blynai su sviestu ir grietinės padažu 125/175  Marinuotų burokėlių su žaliais žirneliais salotos 40/50  Šaldytų uogų kompotas 150/200 | Virti makaronai su dešra, daržovių-grietinėlės padažu 160/200  Kmynų arbata 150/200 |
| Tiršta grikių košė su sviestu arba sviesto grietinės padažu 158/210  Sumuštinis su lydytu sūriu 35/45  Arbatžolių arbata 150/200  9.00 val. Vaisiai | **PENKTADIENIS**  Žirnių sriuba 150/200  Duona 30/35  Keptas žuvies maltinukas su morkų padažu, su bulvių koše, burokėlių salotos, L-60/80/40/20, D- 75/100/50/25  Apelsinų sulčių gėrimas 150/200 | Virti varškėčiai su sviesto grietinės padažu 130/165  Arbatžolių arbata su pienu 150/200 |

**II SAVAITĖ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PUSRYČIAI L-D** | **PIETŪS L-D** | **PAVAKARIAI L-D** |
| Pieniška makaronų sriuba: L-150  Virti makaronai su sūriu D-225  Sumuštinis su agurku 57/63  Arbatžolių arbata su citrina 150/200  9.00 val. Vaisiai | **PIRMADIENIS**  Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais 158/209  Duona 30/35  Vištienos maltinukai L-60  Kepta 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 190/230  Arbatžolių arbata su pienu 150/200 |
| Tiršta manų košė su sviestu 156/208  Sumuštinis su fermentiniu sūriu 42/50  Arbatžolių arbata su pienu 150/200  9.00 val. Vaisiai | **ANTRADIENIS**  Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais 180/240  Duona 30/35  Troškintas kiaulienos maltinukas su virtomis perlinėmis kruopomis, rausvuoju padažu, pekino kopūstų-agurkų salotomis: L-60/80/40/20, D-75/100/50/25  Obuolių sulčių ir kmynų gėrimas 150/200 | Pieniška grikių kruopų sriuba L-150  Grikių košė su morkomis ir svogūnais D-210  Kakava su pienu 150/200 |
| Avižinių dribsnių košė 120/170  Sumuštinis su uogiene 30/40  Arbatžolių arbata su citrina 150/200  9.00 val. Vaisiai | **TREČIADIENIS**  Barščiai su pupelėmis 158/209  Duona 30/35  Keptos maltos dešrelės su bulvių koše: L-70/80, D-80/100  Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 40/50  Džiovintų vaisių kompotas 150/200 | Mieliniai blynai su uogiene 115/170  Arbatžolių arbata su pienu 150/200 |
| Omletas su sūriu, žaliais žirneliais ir pomidoru 140/170  Sumuštinis su virta dešra 42/50  Arbatžolių arbata 150/200  9.00 val. Vaisiai | **KETVIRTADIENIS**  Sriuba su vištienos gabaliukais ir naminiais makaronais 158/210  Duona 30/35  Vištienos maltinukas su bulvių koše, daržovių padažu, morkų-obuolių salotos: L-60/80/40/20; D-75/100/50.25  Razinų kompotas 150/200 | Kepti varškėčiai su grietine 128/160, 42/50  Arbatžolių arbata su pienu 150/200 |
| Virti makaronai su sūriu 150/200  Sumuštinis su agurku 47/53  Arbatžolių arbata su citrina 150/200  9.00 val. Vaisiai | **PENKTADIENIS**  Daržovių sriuba 150/200  Duona 30/35  Troškintos jautienos maltinukas su bulvių koše, morkų padažu, burokėlių salotos L-60/80/40/20, D-75/100/50/25  Šaldytų uogų kompotas 150/200 | Pieniška ryžių sriuba 150/200  Arbatžolių arbata 150/200 |

**III SAVAITĖ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PUSRYČIAI L-D** | **PIETŪS L-D** | **PAVAKARIAI L-D** |
| Ryžių košė su uogiene 160/215  Sumuštinis su fermentiniu sūriu 42/50  Arbatžolių arbata su citrina 150/200  9.00 val. Vaisiai | **PIRMADIENIS**  Šv. kopūstų sriuba su bulvėmis 158/209  Duona 30/35  Virti kalakutienos kukuliai 70/80, bulvių košė 80/100, daržovių padažas 20/25, morkų-porų-obuolių salotos 40/50  Šaldytų uogų kompotas 150/200 | Sklindžiai su obuoliais ir uogiene 135/170  Kakava su pienu 150/200 |
| Grikių košė su morkomis ir svogūnais 158/210  Sumuštinis su pomidoru 47/53  Arbatžolių arbata su citrina 150/200  9.00 val. Vaisiai | **ANTRADIENIS**  Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais 180/240  Duona 30/35  Troškintas 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-150/25  Kmynų arbata 150/200 |
| Tiršta manų košė su sviestu 156/208  Sumuštinis su virta dešra 42/50  Arbatžolių arbata 150/200  9.00 val. Vaisiai | **TREČIADIENIS**  Pupelių sriuba su miltiniais kukulaičiais 158/209  Duona 30/35  Troškintos jautienos maltinukas 60/70, geltona bulvių košė 80/100, kopūstų salotos su morkomis 40/50  Šaldytų uogų kompotas 150/200 | Kepti varškėčiai su grietine 128/160, 42/50  Arbatžolių arbata su pienu 150/200 |
| Tiršta penkių javų kruopų košė 158/210  Sumuštinis su fermentiniu sūriu 42/50  Kakava su pienu 150/200  9.00 val. Vaisiai | **KETVIRTADIENIS**  Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 158/209  Duona 30/35  Garuose virti kiaulienos kukuliai 70/80, virti grikiai 80/100, morkų padažas 20/25, troškinti burokėliai 60/70  Razinų kompotas 150/200 | Pieniškos dešrelės su pomidorų padažu 96/97, daržovių salotos 40/50  Arbatžolių arbata 150/200 |
| Virti makaronai su sūriu 150/200  Sumuštinis su agurku 47/53  Arbatžolių arbata su citrina 150/200  9.00 val. Vaisiai | **PENKTADIENIS**  Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais 180/240  Duona 30/35  Kiaulienos guliašas su virtais ryžiais, pomidorų-agurkų salotos 80/80/40, 120/100/50  Šaldytų 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.