

Klaipėdos Marijos Montessori mokyklos-darželio

I savaitės VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Kvietinių kr. košė T 200g. Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 30/6/15g. 35/7/20g. Arbatžolių arbata nesald. 200g.	Kukurūzų kr. košė su sviestu, cukrumi ir cinamonu 200/8/4g. Duoniukai/ trapučiai su varškės užtepėle 10/15g. 15/20g. Arbatžolių arbata nesald.200g. Vaisiai 80g.	Penkių javų dr. košė su sviestu 200/8g. Duoniukai/trapučiai su lydytu sūriu 15/20g. Arbatžolių arbata su citrina 200g.	Virtas kiaušinis T 60g. Ž. žirnėliai/ konc. kukurūzai 50g. Pomidorai 40g.(mokykla) Šviesi duona su sviestu 20/4g. 30/4 g. Kakava su pienu (sald.) 150g. Vaisiai 100g.	Grikių kruopų košė su neraf. aliejumi 200/7g. Duoniukai/trapučiai su morkų užtepėle 15/25g. 20/30g. Arbatžolių arbata nesald. 200g. Vaisiai 80/100g.
Pietūs				
Žirnių ir perlinių kr. sriuba TA 150/200g. Ruginė duona 30g. Kiaulienos maltinukas T 80g. Virtos bulvės TA 80/100g. Morkų – obuolių salotos su neraf. aliejumi 80/100g. Pagardintas stalo vanduo 200g. Vaisiai 100g.	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis TA 150/200g. Ruginė duona 30/35g. Plovas su vištiena 140/50g. Daržovės :raugintas agurkas, pomidorai 100/120g. Pagardintas stalo vanduo 200g.	Barščiai su bulvėmis TA 150/200g. Ruginė duona 30/35g. Jautienos befstrogenas 70/30g. Virtos bulvės 80/100g. Agurkų ir pomidorų salotos su neraf. aliejumi 80/50g. Pomidorai 50g. Pagardintas stalo vanduo 200g. Vaisiai 100g.	Daržovių sultinys su makar. ir bulvėmis TA 150/200g. Ruginė duona 30g. Troškinta kalakutiena T 60/40g. Troškinti avinžirniai su pomidorais TA 80g. Daržovės: agurkas, pomidoras 70g. Pagardintas stalo vanduo 200g.	Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais ir bulvėmis T 130/20g. 180/30g. Ruginė duona 30/30g. Žuvies maltinukas T 80 g. Bulvių košė su morkomis TA 80/100g. Burokėlių salotos 50g. Ž. žirnėliai 50g. Pagardintas stalo vanduo 200g.
Vakarienė				
Kepti varškėčiai T 140g. Trintų uogų padažas su bananais 35g. Arbatžolių arbata nesald. 200g.	Virti makaronai su sviesto ir grietinės padažu 120/20g. 160/25g. Arbatžolių arbata nesald. 200g.	Sklindžiai su obuoliais 150g. Jogurto ir uogienės padažas 30g. Arbatžolių arbata nesald. 200g. Morkų lazdelės/tarkuotos morkos 35g.(mokykla)	Bulvių košė su brokoliais T 200g. Kiaulienos grietinės padažas 45g. Kefyras 150g. Daržovės: agurkas 70g.	Varškės ir ryžių apkepas 150g. Trintų uogų padažas su bananais 35g. Arbatžolių arbata nesald. 200g.

Klaipėdos Marijos Montessori mokyklos-darželio

II savaitės VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Ryžių kr. košė su sviestu T 200/8g. Trintų uogų padažas 30/35g. Duoniukai/trapučiai su varškės užtepėle 15/20g. Arbatžolių arbata nesald.200g.	Avižinių dribsnių košė su sviestu T 200/8g. Sausučiai 15/20g. Kakava su pienu (sald.) 200g.	Omletas T 100g. Šviesi duona su sviestu 20/4g. 35/5g. Žalieji žirneliai / kukurūzai (konc.) 30/50g. Daržovės 40g. (mokykla) Arbatžolių arbata nesald. 200g.	Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi T 200/4g. Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/10g. 30/6/15g. Daržovės 30g. (mokykla) Arbatžolių arbata nesald. 200g.	Kvietinių kruopų košė su sviestu 200/8g. Šviesi duona su pupelių užtepėle 30/20g. Daržovės 30g.(mokykla) Arbatžolių arbata nesald. 200g. Vaisiai 80g.
Pietūs				
Daržovių sriuba TA 150/200g. Ruginė duona 30g. Kiaulienos kukulis T 80g. Virtos grikių kr. TA 80/100g. Daržovės 100g. Pagardintas stalo vanduo 200g. Vaisiai 80g.	Kopūstų sriuba su bulvėmis TA 150/200g. Ruginė duona 30/35g. Vištienos maltinukas T 80g. Troškintos ryžių kruopos TA 80/100g. Daržovių salotos su jogurtu 80/120g. Pagardintas stalo vanduo 200g. Vaisiai 80/100g.	Barščiai su pupelėmis TA 150/200g. Ruginė duona 30g. Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis T 100g. Bulvių košė 80/100g. Daržovės 50/100g. Vanduo su citrinomis 200g. Vaisiai 100g.	Žirnių sriuba TA 150/200g. Ruginė duona 30 g. Kalakutienos pjausnys 80 g. Virtos avižinės kruopos TA 80g. Morkų salotos su saulėgražomis nerafinuotu aliejumi 80/100g. Pagardintas stalo vanduo 200g. Vaisiai 100g.	Ryžių kr. sriuba su vištienos gabaliukais T 130/20g. 180/30g. Ruginė duona 30g. Kepta žuvis 75g. Virtos bulvės TA 80/100g. Burokėlių salotos su žirneliais (konc.) 70/70g. Pagardintas stalo vanduo 200g.
Vakarienė				
Keptos bulvės A 120g. Šv. Agurkai 50/80g. Kefyras 120/120g.	Virti varškėčiai su jogurto padažu (sald) 150/30g. Morkų lazdelės 50g. (mokykla) Arbatžolių arbata (nesald.) 200g.	Makaronai su troškintos kiaulienos padažu T 125/75g. Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 60/50g. Arbatžolių arbata nesald. 200g.	Varškės pudingas su trintų uogų padaž su bananais T 150/35g. Duoniukai/trapučiai 10g.(mok.) Arbatžolių arbata nesald. 200g.	Pieniška makaronų sriuba T 200g. Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 35/7/20g.

Klaipėdos Marijos Montessori mokyklos-darželio

III savaitės VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Makaronai su varške ir sviestu T 150/50/5g. Arbatžolių arbata nesald. su citrina 200g. Vaisiai 120/80g.</p>	<p>Grikių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi TA 200/6g. Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle 15/20g. 15/25g. Kakava su pienu (sald.) 150/200g. Vaisiai 100g.</p>	<p>Kukurūzų kruopų košė su sviestu, cukrumi ir cinamonu TA 200/8/4g. Natūralus jogurtas su trintų uogų padažu 120/35g. Arbatžolių arbata nesald. 200g. Vaisiai 100g.</p>	<p>Kiaušinių košė T 100g. Žalieji žirneliai/kukurūzai (konc.) 30g. Pomidorai 70g.(mokykla) Šviesi duona su sviestu 30/6g. 35/7g. Arbatžolių arbata nesald. 200g.</p>	<p>Ryžių kr. košė su sviestu T 200/8g. Sausučiai 30/20g. Arbatžolių arbata nesald. 200g. Vaisiai 100g.</p>
<p>Žirnių - perlinių kruopų sriuba TA 150/200g. Ruginė duona 30g. Troškinta vištiena T 60/60g. Virtos bulvės TA 80/100g. Morkų-obuolių salotos su neraf. aliejumi 50g. Raug.agurkai 30g. Pagardintas stalo vanduo 200g.</p>	<p>Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 150/200g. Ruginė duona 30g. Kiaulienos mažylių balandėlis T 100g. Bulvių košė T 80/100g. Daržovės 100g. (pomidorai, agurkai) Pagardintas stalo vanduo 200g.</p>	<p>Ryžių kruopų sriuba su pomidorais TA 150/200g. Ruginė duona 30/35g. Virti jautienos kukuliai T 780g. Virtos bulvės TA 80/100g. Kopūstų- morkų salotos su neraf. al. T 80g Daržovės (pomidorai)50g. Pagardintas stalo vanduo 200g.</p>	<p>Barščiai su bulvėmis TA 150/200g. Ruginė duona 30/35g. Kalakutienos maltinukas T 80g. Virtos ankštinės daržovės (lęšiai) TA 80g. Daržovių salotos su jogurtu arba neraf. aliejumi 80/120g. Pagardintas stalo vanduo 200g.</p>	<p>Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis TA 150/200g. Ruginė duona 30g. Žuvies maltinukas T 80g. Bulvių-morkų košė T 80g Burokėlių salotos 50/50g. Daržovės 50/70g. Pagardintas stalo vanduo 200g.</p>
<p>Sklindžiai su obuoliais ir jogurto - uogienės padažu 120/35g. 120/40g. Morkų lazdelės/tarkuotos morkos 35g. (mokykla) Arbatžolių arbata nesald. 200g.</p>	<p>Trinta cukinijų/moliūgų sriuba su grietinėle TA 200/8g. Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/6/15g. 35/7/20g. Daržovės 40g.(mokykla)</p>	<p>Virti varškėčiai T 150g. Grietinės ir sviesto padažas 30g. Arbatžolių arbata nesald. 200g.</p>	<p>Plovas su kiauliena T 150/50g. Rauginti agurkai 70/80g. Arbatžolių arbata nesald. 200g.</p>	<p>Makaronai su troškintos kalakutienos padažu T 125/50g. Pomidorai 50g. Daržovių salotos su neraf al. 40g. Kefyras 120g.(mokykla) Arbatžolių arbata nesald. 200g.</p>

