L/D „KLEVELIS“ VALGIARAŠTIS

(I) VASARIO 19 – 23 D.

*įvairios sėklos – sezamai, saulėgrąžų [illegible]

Darželinių grupių							
Pirmadienis				**Antradienis**			
B	**R**	**A**	**Kcal**	**B**	**R**	**A**	**Kcal**
56,98	**87,2**	**252,33**	**1857,10**	**20,26**	**46,33**	**256,95**	**1644,57**
Pusryčiai				*Pusryčiai*			
Kukurūzų košė su sviestu, (200/5g) įv.sėklos Duona (ar traputis) su sviestu, fermentiniu sūriu (45/8/20 g) Arbata (200 g)				Grikių košė su sviestu, (200/5g) įv.sėklos Batonas su sviestu, fermentiniu sūriu, (45/8/20g) Arbata (200 g)			
Pietūs				*Pietūs*			
Kalakutienos sultinys su makaronais, batonas ar traputis (200/40 ar 10 g) Troškinti kiaulienos maltinukai su sviesto-grietinės padažu, perlinių kruopų garnyras, švieži agurkai (80/20/120/30 g) Sulčių gėrimas (150g)				Kiaulienos šviežių kopūstų sriuba su grietine, duona (200/5/40g) Virtų bulvių cepelinai su kiauliena, grietine, pomidorai ar švž. agurkai (170/10/40g) Obuolių sultys (200 g)			
Pavakariai				*Pavakariai*			
Kriaušė (150g)				Kivi (150g) Jogurtas 125g			
Vakarienė				*Vakarienė*			
Kepti varškėčiai *(pagerinti kviet.sėlenėlėmis)* su uogiene (130/20 g) Nesaldinta arbata (200 g)				Kalakutienos troškinys su kalafioru (120/54 g) Arbata, (200g)			
Trečiadienis				**Ketvirtadienis**			
B	**R**	**A**	**Kcal**	**B**	**R**	**A**	**Kcal**
58,35	**58,11**	**235,58**	**1610,50**	**50,07**	**66,74**	**215,65**	**1601,23**
Pusryčiai				*Pusryčiai*			
Miežinių kr. košė su sviestu (200/5g) įv.sėklos Duona (ar traputis) su sviestu, agurku (34/6/40 g) Arbata, (200 g)				Avižinių kr. košė su sviestu (200/5g) įv.sėklos Bananas (200g)Arbata (200 g)			
Pietūs				*Pietūs*			
Kiaulienos daržovių sriuba su konservuotais žirneliais (cukinija, bulvės, svogūnas, morkos), duona, (200/ 40g) Troškinta triušiena su padažu, virtom bulvėm, raugintų kopūstų salotomis su alyvuogių aliejumi (120/5/100/80/ 5 g) Vanduo (200g)				Kiaulienos burokėlių sriuba su grietine, duona (200/5/40g) Kiaulienos kepsnys su sviesto-grietinės padažu, grikiai, šviežių kopūstų salotos su agurkais, svog.laiškais, pomidorais, alyv. aliejumi (85/15/120/60/5g) Vanduo (200 g)			
Pavakariai				*Pavakariai*			
Vynuogės (150g)				Bandelė su obuoliu (50 g)			
Vakarienė				*Vakarienė*			
Makaronai su sviestu (200/5 g) Arbata, traputis (200/10 g)				Stiklinukai *(iš virtų bulvių)* su sviesto-grietinės padažu (200/20g) Arbata (200 g)			
Penktadienis							
B	**R**	**A**	**Kcal**				
60,60	**55,40**	**281,82**	**2133,94**				
Pusryčiai							
Ryžių košė su sviestu, (200/5 g) įv.sėklos Batonas (ar traputis) su sviestu, kiaulienos kumpeliu (45/8/20 g) Arbata (200 g)							
Pietūs							
Kiaulienos žirnių sriuba su grietine, duona (200/5/40g) Koldūnai *(pagerinti kviet.sėlenėlėmis)* su kiauliena, sviesto-grietinės padažu (200/20 g) Sultys, obuoliai (200/150g g)							
Pavakariai							
Tyrelė iš vaisių 190g							
Vakarienė							
Pieniškos dešrelės, duona, agurkai (80/40/30) Arbata (200g)							

Skambinti maisto saugos ir sudėties kausimais:
Kauno lopšelis-darželis "Klevelis" dietistei, administracijai: **(8-37) 424511,** klevelis@gmail.com
Valstybiniai maisto ir veterinarijos tarybai: nemokama telefono linija 8 800 404 03 (visą parą), internetu.

SKANAUS! 😊