

PLUNGĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "PASAKA"

PIRMOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

Pusryčiai: 8.45-9.05 val. // Pietūs: 12.05-12.20 val. // Vakarienė: 15.45-16.00 val. Ugdymo įstaigos laikas: 7.30-18.00 val. **L** - 1,5-3 m. amžiaus vaikai. **D**- 4-7 m. amžiaus vaikai
Prireikus valgiaraštį galime keisti į kitos dienos valgiaraštį **A**- Augalinis **T**- Tausojantis

PIRMADIENIS	L	D	ANTRADIENIS	L	D	TREČIADIENIS	L	D	KETVIRTADIENIS	L	D	PENKTADIENIS	L	D
PUSRYČIAI	Išėiga (gr.)	Išėiga (gr.)	PUSRYČIAI	Išėiga (gr.)	Išėiga (gr.)	PUSRYČIAI	Išėiga (gr.)	Išėiga (gr.)	PUSRYČIAI	Išėiga (gr.)	Išėiga (gr.)	PUSRYČIAI	Išėiga (gr.)	Išėiga (gr.)
Tiršta miežinių kruopų košė (T)	150	200	Tiršta ryžių kruopų košė (T)	150	200	Tiršta kukurūzų kruopų košė pagardinta mėlynėmis (T)	165	220	Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi (T)	150\3	200\4	Tiršta kvietinių krupų košė su morkomis (T)	150	200
Sviestas 82%	5	10	Uogienė EKO	20	30	Sviestas 82%	5	10	Pienas 2,5%	100	150	Grietinė 30%	15	20
Duona su sviestu 82%	20	30	Viso grūdo duona su tepamu sūreliu	20	30	Duona su sviestu 82%	20	30				Duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu	20\3\7	30\5\7
Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Erškėtrožių arbata (be cukraus)	100	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150				Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150
10-10.30 val. Vaisiai	100	100	10-10.30 val. Vaisiai	100	100	10-10.30 val. Vaisiai	100	100	10-10.30 val. Vaisiai	100	100	10-10.30 val. Vaisiai	100	100
PIETŪS			PIETŪS			PIETŪS			PIETŪS			PIETŪS		
Vanduo (su pagardintais vaisių gabaliukais)	195\7	195\7	Vanduo (su pagardintais vaisių gabaliukais)	195\7	195\7	Vanduo (su pagardintais vaisių gabaliukais)	195\7	195\7	Vanduo (su pagardintais vaisių gabaliukais)	195\7	195\7	Vanduo (su pagardintais vaisių gabaliukais)	195\7	195\7
Burokėlių sriuba su bulvėmis (A)(T)	150	150	Ankštinių daržovių (avinžirnių su pupelėmis) sriuba su bulvėmis (A)(T)	150	150	Žiedinių kopūstų sriuba (A)(T)	150	150	Rugščių sriuba su bulvėmis (A)(T)	150	150	Agurkų sriuba su bulvėmis (A)(T)	150	150
Viso grūdo ruginė duona	20	40	Viso grūdo ruginė duona	20	40	Viso grūdo ruginė duona	20	40	Viso grūdo ruginė duona	20	40	Viso grūdo ruginė duona	20	40
Kiaulienos - grikių troškinys (T)	120	150	Populiarusis maltinis (lydeka)(T)	65	80	Keptos paukšties šlaunelės (T)	65	75	Karališki balandėliai (T)	70	90	Paukšties miltinukai (T)	70	80
Agurkų - pomidorų salotos (A)(T)	30	50	Bulvių košė (T)	70	100	Ryžių košė su ciberžole (A)(T)	50	60	Virtos bulvės (A)(T)	70	80	Virti pilno grūdo makaronai (T)	50	60
			Burokėlių salotos, agurkas (A)	40\40	45\40	Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais (A)	50	60	Morkų salotos su obuoliais	50	65	Pekino kopūstų salotos su agurkais (A)	40	50
						Ridikėliai	30	40	Pomidorai	30	40	Žali žirneliai	20	30
VAKARIENĖ			VAKARIENĖ			VAKARIENĖ			VAKARIENĖ			VAKARIENĖ		
Varškės pudingas (T)	100	150	Blynėliai su bananais	100	150	Bulvių plokštainis	150	200	Kepti varškėčiai	100	150	Virtos pienoškos dešrelės (aukš. rūšies) (T)	100	150
Natūralus jogurtas	20	30	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Grietinė 30%	30	40	Šaldytos uogos	20	30	Duona su sviestu 82%	30	40
Šaldytos uogos	20	30	Jogurtas Dobilas EKO	125	125	Kefyras 2,5%	100	150	Kakava su pienu	100	150	Agurkas	30	40
Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150										Kakava su pienu 2,5%	100	150