

PLUNGĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "PASAKA"

TREČIOS 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.)
Penkių grūdų dribsnių košė (su uogomis) (A)(T)	100/10	150/15	Makaronai su sūriu (T)	100	150	Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi (T)	100/3	150/4	Tiršta dribsnių kruopų košė (T)	100	150	Kvietinių dribsnių košė (T)	100	150
Duona su sviestu 82%	25	35	Kmynų arbata (be cukraus)	100	150	Duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu	20\3\7	30\5\7	Uogienė EKO	20	30	Duona su sviestu 82%	25	35
Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150				Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Traputis	10	10	Grietinė 30%	15	20
									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
Barščių sriuba su pupelėmis (A)(T)	120	120	Kruopų sriuba su pomidorais (A)(T)	120	120	Pupelių sriuba (A)(T)	120	120	Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (A)(T)	120	120	Kopūstų sriuba (A)(T)	120	120
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
Guliašas (kiauliena) (T)	100	120	Kepta lašišos filė (T)	80	90	Troškinta kalakutiena (T)	80	100	Jautienos maltinis (T)	70	80	Virtų bulvių cepelinai su mėsa (T)	120	150
Virtos bulvės (A)(T)	70	80	Bulvių košė (A)(T)	60	70	Perlinių kruopų košė(T)	50	80	Biri grikių kruopų košė (T)	50	70	Grietinė 30%	20	30
Agurkai, pomidorai	25\25	30\30	Agurkų - pomidorų salotos	50	60	Morkų salotos su obuliais (A)	50	60	Burokėlių salotos(A)	40	50	Morkos (lazdelės) (A)	100	100
Žali žirneliai	20	20	Paprika	20	30	Ridikai	30	40	Konservuotas agurkas	30	40	Kefyras 2,5%	100	150
VAKARIENĖ			VAKARIENĖ			VAKARIENĖ			VAKARIENĖ			VAKARIENĖ		
Varškės spygliukai	100	150	Mieliniai blynai su cukrumi	120\4	150\5	Kepti varškėčiai (T)	100	150	Pieniška kukulaičių sriuba (T)	100	150	Varškės- ryžių apkepas (T)	100	150
Vanilinis padažas	20	35	Pienas 2,5%	150	200	Vanilinis padažas	20	30	Duona su sviestu 82% ,virta dešra	50	60	Šaldytos uogos	15	20
Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150				Kakava su pienu 2,5%	100	150				Pienas 2,5%	150	200