**PLUNGĖS LOPŠELIS - DARŽELIS ,,VYTURĖLIS“** **ANTROS**  **SAVAITĖS VALGIARAŠTIS**

Pusryčiai: 8.30 val.// Pietūs: 12.00 // Vakarienė: 15.30//. Ugdymo įstaigos laikas: 7.15 – 17.45 val. **L**-1,5- 3m. amžiaus vaikams: **D** - 4 – 7 m. amžiaus vaikams

Prireikus, valgiaraštį galime keisti į kitos dienos valgiaraštį.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS**  6 d. | **L** | **D** | **ANTRADIENIS**  7 d. | **L** | **D** | **TREČIADIENIS**  8 d. | **L** | **D** | **KETVIRTADIENIS**  9 d. | **L** | **D** | **PENKTADIENIS**  10 d. | **L** | **D** |
| **PUSRYČIAI** | Išeiga  (gr.) | Išeiga  (gr.) | **PUSRYČIAI** | Išeiga  (gr.) | Išeiga  (gr.) | **PUSRYČIAI** | Išeiga  (gr.) | Išeiga  (gr.) | **PUSRYČIAI** | Išeiga  (gr.) | Išeiga  (gr.) | **PUSRYČIAI** | Išeiga  (gr.) | Išeiga  (gr.) |
| Tiršta avižinių dribsnių košė pagardinta vyšniomis(augalinis, tausojantis)  Sviestas 82%  Viso gūdo ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu  Juoda arbata su pienu (2,5%) (be cukraus) | 150/10  5  20/3/7  150 | 200/15  10  20/3/7  150 | Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis) Sviestas 82%  Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir varškės sūriu 13%  Vaisinė arbata( be cukraus ) | 150  5  20/5/20  150 | 200  10  20/5/20  150 | Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)  Grietinė 30%  Pienas 2,5% | 150  15  150 | 200  20  150 | Biri grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais (augalinis, tausojantis)  Sviestas82%  Kakava su pienu 2,5% (be cukraus) | 150  5  150 | 200  10  150 | Tiršta kukurūzų kruopų košė (pagardinta mėlynėmis)(tausojantis)  Sviestas 82%  Duona (balta) su sviestu 82%  Pienas 2,5% | 150/5  5  20/5  100 | 200/10  10  30/8  100 |
| 10 - 10.30val. Vaisiai | 100 | 100 | 10 - 10.30val. Vaisiai | 100 | 100 | 10 - 10.30val. Vaisiai | 100 | 100 | 10 - 10.30val. Vaisiai | 100 | 100 | 10- 10.30val. Vaisiai | 100 | 100 |
| **PIETŪS** |  |  | **PIETŪS** |  |  | **PIETŪS** |  |  | **PIETŪS** |  |  | **PIETŪS** |  |  |
| Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukais)  Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Plovas su kalakutiena (tausojantis) Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais (augalinis)  Žali žirneliai | 195/7  150  20  50/100  50  20 | 195/7  150  20  60/120  75  20 | Vanduo(pagardinta vaisių gabaliukais)  Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Žuvies maltinukas Bulvių košė (tausojanti) Burokėlių salotos, agurkas (augalinis) | 195/7  150  40  65  50  40/25 | 195/7  150  40  85  100  45/30 | Vanduo  (pagardintas vaisių gabaliukais)  Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)  Viso grūdo ruginė duona  Guliašas(kiauliena)  Biri grikių kruopų košė (,tausojantis)  Pekino – pomidorų salotos (augalinis)  Žali žirneliai | 195/7  150  20  50/50  50  40  20 | 195/7  150  20  60/ 60  80  50  20 | Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukais)  Špinatų sriuba su bulvėmis(augalinis, tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Netikras zuikis (tausojantis)  Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)  Ridikėlių salotos su morkomis ir obuoliais (augalinis)  Pomidorai | 195/7  150  40  60  50  50  30 | 195/7  150  40  80  100  50  50 | Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukais)  Agurkų sriuba (augalinis ,tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Paukštienos maltinis (tausojantis)  Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)  Morkų – obuolių – porų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 195/7  150  40  60  70  50 | 195/7  150  40  70  80  60 |
| **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  |
| Varškės – morkų apkepas (tausojantis) Natūralus jogurtas  Traputis  Aviečių arbata (be cukraus) | 100  20  10  200 | 120  30  10  200 | Kepti varškėčiai(speltų miltai) (tausojantis)  Natūralus jogurtas  Čiobrelių arbata (be cukraus) | 100  20  150 | 150  30  150 | Manų kruopų košė su cinamonais, cukrumi (tausojantis)  Duona (balta) su sviestu ir fermentiniu sūriu  Ramunėlių arbata(be cukraus) | 150/3  25/5/7  150 | 180/4  25/5/7  150 | Omletas su fermentinių sūriu 45 % (tausojantis)  Žali žirneliai  Viso grūdo ruginė duona  Kmynų arbata (be cukraus) | 88  50  20  150 | 100  50  20  150 | Virti varškėčiai (kvietiniai speltų miltai)(tausojantis)  Grietinė 30%  Ramunėlių arbata( be cukraus) | 100  15  150 | 150  20  150 |