**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 sūriuJuoda arbata su pienu (2,5%) (be cukraus) | 150/10520/3/7150 | 200/151020/3/7150 | Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis) Sviestas 82% Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir varškės sūriu 13%Vaisinė arbata( be cukraus )  | 150520/5/20150 | 2001020/5/20150 | Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)Grietinė 30%Pienas 2,5% | 15015150 | 20020150 | Biri grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais (augalinis, tausojantis) Sviestas82%Kakava su pienu 2,5% (be cukraus) | 1505150 | 20010150 | Tiršta kukurūzų kruopų košė (pagardinta mėlynėmis)(tausojantis)Sviestas 82%Duona (balta) su sviestu 82% Pienas 2,5% | 150/5520/5100 | 200/101030/8100 |
|  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 duonaPlovas su kalakutiena (tausojantis) Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais (augalinis)Žali žirneliai | 195/71502050/1005020 | 195/71502060/1207520 | Vanduo(pagardinta vaisių gabaliukais)Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaŽuvies maltinukas Bulvių košė (tausojanti) Burokėlių salotos, agurkas (augalinis) | 195/715040655040/25 | 195/7150408510045/30 | Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukais)Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)Viso grūdo ruginė duonaGuliašas(kiauliena) Biri grikių kruopų košė (,tausojantis)Pekino – pomidorų salotos (augalinis) Žali žirneliai | 195/71502050/50504020 | 195/71502060/ 60805020 |  Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukais)Špinatų sriuba su bulvėmis(augalinis, tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaNetikras zuikis (tausojantis)Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)Ridikėlių salotos su morkomis ir obuoliais (augalinis)Pomidorai | 195/71504060505030 | 195/715040801005050 | Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukais)Agurkų sriuba (augalinis ,tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaPaukštienos maltinis (tausojantis)Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)Morkų – obuolių – porų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 195/715040607050 | 195/715040708060 |
| **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  |
| Varškės – morkų apkepas (tausojantis) Natūralus jogurtas TraputisAviečių arbata (be cukraus) | 1002010200 | 1203010200 | Kepti varškėčiai(speltų miltai) (tausojantis) Natūralus jogurtasČiobrelių arbata (be cukraus) | 10020150 | 15030150 | Manų kruopų košė su cinamonais, cukrumi (tausojantis)Duona (balta) su sviestu ir fermentiniu sūriuRamunėlių arbata(be cukraus) | 150/325/5/7150 | 180/425/5/7150 |  Omletas su fermentinių sūriu 45 % (tausojantis)Žali žirneliaiViso grūdo ruginė duonaKmynų arbata (be cukraus) | 885020150 | 1005020150 |  Virti varškėčiai (kvietiniai speltų miltai)(tausojantis)Grietinė 30%Ramunėlių arbata( be cukraus) | 10015150 | 15020150 |