**PLUNGĖS LOPŠELIS - DARŽELIS ,,VYTURĖLIS“** **PIRMOS 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**1 d. | **L** | **D** | **ANTRADIENIS**2 d. | **L** | **D** | **TREČIADIENIS** 3 d. | **L** | **D** | **KETVIRTADIENIS** 4 d. | **L** | **D** | **PENKTADIENIS** 5 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 grikių kruopų košė (tausojantis)Sviestas 82 % Ryžių traputis Juoda arbata su pienu (be cukraus) | 150510150 | 2001010150 | Avižinių dribsnių košė su bananais(augalinis, tausojantis)Sviestas 82%Jogurtas 2,5%Melisų arbata (be cukraus ) | 1505125150 | 20010125150 | Tiršta miežinių kruopų košė(tausojantis) Sviestas 82%Duona (balta)su sviestu 82%Ramunėlių arbata (be cukraus) | 150520/5200 | 200530/8200 | Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi (tausojantis)Varškės sūris13% su trintomis braškėmisAviečių arbata (be cukraus ) | 150/320/10150 | 180/425/15  150 | Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis) Grietinė 30%Duona (balta)su sviestu 82%Vaisinė arbata( be cukraus) | 1501520/5150 | 2002030/8150 |
|  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 su apelsinu Pupelių sriuba(augalinis, tausojantis)Viso gūdo ruginė duonaKiauliena su troškintais kopūstais(tausojantis)Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)AgurkaiPomidorai | 195/71504050/100506030 | 195/71504060/1001008050 | Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukais)Ankštinių daržovių(pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis ,tausojantis)Viso gūdo ruginė duonaŽuvies apkepas(tausojantis)Bulvių košė (tausojantis)Burokėlių salotos, agurkas(augalinis) | 195/715040605040/25 | 195/7150407510045/30 | Vanduo( pagardintas vaisių gabaliukais) Žiedinių kopūstų sriuba (augalinė, tausojanti)Viso grūdo ruginė duona Troškinta paukštiena(tausojantis) Ryžių košė su ciberžole (augalinis, tausojantis)Ridikėlių salotos su morkomis ir obuoliais (augalinis, tausojantis) Žali žirneliai | 195/71502050/20504020 | 195/71502060/40605030 |  Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukais)Burokėlių sriuba subulvėmis (augalinis, tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaKarališki balandėliai (tausojantis) Virtos bulvės(augalinis, tausojantis)Morkų salotos su obuoliais Pomidorai | 195/71504070704050 | 195/71504090806550 | Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukai)Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaPaukštienos kotletas (tausojantis)Virti lęšiai (tausojantis)Pekino kopūstų salotos su agurkais (augalinis)Žali žirneliai | 195/71502060404030 | 195/71502070505030 |
| **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  |
| Varškės pudingas(tausojantis)Natūralus jogurtasRamunėlių arbata (be cukraus) | 10015200 | 15020200 | Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)Pilno grūdo ruginė duona su sviestu ir kiaušiniu | 15030/6/27 | 18035/7/55 | Bulvių plokštainis Grietinė 30% Kefyras 2,5% | 15015150 | 20020150 |  Pieniškos dešrelės (aukščiausia rūšis) (tausojantis) Duona (balta)su sviestu 82%Agurkas Kakava su pienu 82%  | 8020/530150 | 10030/840150 |  Žiedinių kopūstų – bulvių košė (tausojantis)Natūralus jogurtas 2,5 Kefyras% | 15020200 | 20020200 |