**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) | 150  5  10  150 | 200  10  10  150 | Avižinių dribsnių košė su bananais(augalinis, tausojantis)  Sviestas 82%  Jogurtas 2,5%  Melisų arbata (be cukraus ) | 150  5  125  150 | 200  10  125  150 | Tiršta miežinių kruopų košė(tausojantis) Sviestas 82%  Duona (balta)su sviestu 82%  Ramunėlių arbata (be cukraus) | 150  5  20/5  200 | 200  5  30/8  200 | Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi (tausojantis)  Varškės sūris13% su trintomis braškėmis  Aviečių arbata (be cukraus ) | 150/3  20/10  150 | 180/4  25/15    150 | Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis) Grietinė 30%  Duona (balta)su sviestu 82%  Vaisinė arbata( be cukraus) | 150  15  20/5  150 | 200  20  30/8  150 |
| 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 duona  Kiauliena su troškintais kopūstais(tausojantis)  Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)  Agurkai  Pomidorai | 195/7  150  40  50/100  50  60  30 | 195/7  150  40  60/100  100  80  50 | Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukais)  Ankštinių daržovių(pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis ,tausojantis)  Viso gūdo ruginė duona  Žuvies apkepas(tausojantis)  Bulvių košė (tausojantis)  Burokėlių salotos, agurkas(augalinis) | 195/7  150  40  60  50  40/25 | 195/7  150  40  75  100  45/30 | 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 | 195/7  150  20  50/20  50  40  20 | 195/7  150  20  60/40  60  50  30 | Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukais)  Burokėlių sriuba su  bulvėmis (augalinis, tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Karališki balandėliai (tausojantis) Virtos bulvės(augalinis, tausojantis)  Morkų salotos su obuoliais  Pomidorai | 195/7  150  40  70  70  40  50 | 195/7  150  40  90  80  65  50 | Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukai)  Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Paukštienos kotletas (tausojantis)  Virti lęšiai (tausojantis)  Pekino kopūstų salotos su agurkais (augalinis)  Žali žirneliai | 195/7  150  20  60  40  40  30 | 195/7  150  20  70  50  50  30 |
| **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  |
| Varškės pudingas(tausojantis)  Natūralus jogurtas  Ramunėlių arbata (be cukraus) | 100  15  200 | 150  20  200 | Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)  Pilno grūdo ruginė duona su sviestu ir kiaušiniu | 150  30/6/27 | 180  35/7/55 | Bulvių plokštainis Grietinė 30%  Kefyras 2,5% | 150  15  150 | 200  20  150 | Pieniškos dešrelės (aukščiausia rūšis) (tausojantis) Duona (balta)su sviestu 82%  Agurkas  Kakava su pienu 82% | 80  20/5  30  150 | 100  30/8  40  150 | Žiedinių kopūstų – bulvių košė (tausojantis)  Natūralus jogurtas  2,5  Kefyras% | 150  20  200 | 200  20  200 |