**PLUNGĖS LOPŠELIS - DARŽELIS ,,VYTURĖLIS“** **TREČIOS**  **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**  11 d. | **L** | **D** | **ANTRADIENIS**  12 d. | **L** | **D** | **TREČIADIENIS**  13 d. | **L** | **D** | **KETVIRTADIENIS**  14 d. | **L** | **D** | **PENKTADIENIS**  15 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.) |
| Penkių grūdų dribsnių košė(pagardinta vyšniomis (augalinis, (tausojantis)  Sviestas 82%  Duona (balta) su sviestu ir sūriu 45%  Pienas 2,5% | 150/10  5  25/5/7  100 | 200/15  10  25/5/7  100 | Tiršta miežinių kruopų košė (tausojanti)  Sviestas 82%  Kakava su pienu 2,5% (be cukraus) | 150  5  150 | 200  10  150 | Manų kruopų košė (tausojantis)  Šaldytos trintos uogos  Duona (balta) su sviestu ir varškės sūriu ( 13%)  Mėtų arbata (be cukraus) | 150  20  20/3/20  150 | 200  30  20/3/20  150 | Sausi pusryčiai su pienu 2,5%  Jogurtas 2,5% | 150  125 | 200  125 | Troškinta žuvis (jūros lydeka)su daržovėmis) (tausojantis)  Duona (balta), su sviestas 82%  Vaisinė arbata (be cukraus) | 50/60  20/5  150 | 70/80  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( pagardintas vaisių gabaliukais) Barščių sriuba su pupelėmis (augalinis, tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Guliašas(kiaulienos) (tausojantis) Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)  Agurkai, pomidorai  Žali žirneliai | 195/7  150  20  50/50  70  25/25  20 | 195/7  150  20  60/60  80  30/30  20 | Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukais) Žirnių – perlinių kruopų sriuba (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona Žuvies maltinis (tausojantis)  Virtos bulvės (augalinis, tausojantis) Burokėlių salotos, agurkas (augalinis)  Pomidorai | 195/7  150  20  60  70  40/25  30 | 195/7  150  20  80  80  45/30  30 | Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukais)  Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Paukštienos kepinukai (tausojantis)  Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)  Kopūstų salotos su obuoliais (augalinis)  Pomidorai | 195/7  150  40  60  50  50  30 | 195/7  150  40  80  100  50  50 | Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukais) Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)  Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)  Pekino – pomidorų salotos (augalinis)  Žali žirneliai | 195/7  150  40  60  50  40  20 | 195/7  150  40  70  100  50  20 | Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukais) Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis)  Grietinė 30%  Morkos (tarkuotos) lopšeliui  Morkos (smulkintos lazdelėmis) | 195/7  150  20  175  15  100 | 195/7  150  20  220  20  100 |
| **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  |
| Mieliniai blynai su cukrumi  Melisų arbata ( be cukraus) | 120/4  200 | 150/5  200 | Varškės 9% spygliukai (tausojantis)  Natūralus jogurtas 2,5%  Duona su sviestu  Aviečių arbata (be cukraus) | 120  20  20/5  150 | 150  30  30/8  150 | Daržovių troškinys su virtomis pieniškomis dešrelėmis(aukščiausia rūšies) (tausojantis)  Agurkas  Kefyras 2,5% | 60/40  30  200 | 90/60  30  200 | Trijų grūdų dribsnių košė (tausojantis)  Grietinė 30%  Duona (balta) su sviestu  Kmynų arbata( be cukraus) | 150  15  20/5  150 | 200  20  30/8  150 | Avižinių dribsnių košė su bananais (augalinis, tausojantis)  Sviestas 82  Pienas 2,5% | 150  5  150 | 200  10  150 |