**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% | 150/10525/5/7100 | 200/151025/5/7100 | Tiršta miežinių kruopų košė (tausojanti)Sviestas 82%Kakava su pienu 2,5% (be cukraus) | 1505150 | 20010150 | Manų kruopų košė (tausojantis)Šaldytos trintos uogosDuona (balta) su sviestu ir varškės sūriu ( 13%)Mėtų arbata (be cukraus)  | 1502020/3/20150 | 2003020/3/20150 | Sausi pusryčiai su pienu 2,5% Jogurtas 2,5%  | 150125 | 200125 | Troškinta žuvis (jūros lydeka)su daržovėmis) (tausojantis)Duona (balta), su sviestas 82%Vaisinė arbata (be cukraus) | 50/6020/5150 | 70/8030/8150 |
| 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( pagardintas vaisių gabaliukais) Barščių sriuba su pupelėmis (augalinis, tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaGuliašas(kiaulienos) (tausojantis) Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)Agurkai, pomidoraiŽali žirneliai | 195/71502050/507025/2520 | 195/71502060/608030/3020 | 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 | 195/715020607040/2530 | 195/715020808045/3030 | Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukais)Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaPaukštienos kepinukai (tausojantis)Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)Kopūstų salotos su obuoliais (augalinis)Pomidorai | 195/71504060505030 | 195/715040801005050 |  Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukais) Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaVirti kalakutienos kukuliai (tausojantis)Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)Pekino – pomidorų salotos (augalinis)Žali žirneliai | 195/71504060504020 | 195/715040701005020 | Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukais) Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaVirtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis)Grietinė 30%Morkos (tarkuotos) lopšeliuiMorkos (smulkintos lazdelėmis) | 195/71502017515100 | 195/71502022020100 |
| **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  | **VAKARIENĖ** |  |  |
| Mieliniai blynai su cukrumiMelisų arbata ( be cukraus) | 120/4200 | 150/5200 | Varškės 9% spygliukai (tausojantis)Natūralus jogurtas 2,5%Duona su sviestuAviečių arbata (be cukraus) | 1202020/5150 | 1503030/8150 | Daržovių troškinys su virtomis pieniškomis dešrelėmis(aukščiausia rūšies) (tausojantis)AgurkasKefyras 2,5% | 60/4030200 | 90/6030200 | Trijų grūdų dribsnių košė (tausojantis)Grietinė 30%Duona (balta) su sviestu Kmynų arbata( be cukraus) | 1501520/5150 | 2002030/8150 |  Avižinių dribsnių košė su bananais (augalinis, tausojantis)Sviestas 82Pienas 2,5% | 1505150 | 20010150 |