

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	Išėiga (gr.)	Išėiga (gr.)	PUSRYČIAI	Išėiga (gr.)	Išėiga (gr.)	PUSRYČIAI	Išėiga (gr.)	Išėiga (gr.)	PUSRYČIAI	Išėiga (gr.)	Išėiga (gr.)	PUSRYČIAI	Išėiga (gr.)	Išėiga (gr.)
Tiršta avižinių dribsnių košė pagardinta vyšniomis(augalinis, tausojantis) Sviestas 82% Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir varškės sūriu 13% Vaisinė arbata(be cukraus)	150/10 5 20/3/7 150	200/15 10 20/3/7 150	Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis) Sviestas 82% Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir varškės sūriu 13% Vaisinė arbata(be cukraus)	150 5 20/5/20 150	200 10 20/5/20 150	Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis) Grietinė 30% Pienas 2,5%	150 15 150	200 20 150	Biri grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais (augalinis, tausojantis) Sviestas82% Kakava su pienu 2,5% (be cukraus)	150 5 150	200 10 150	Tiršta kukurūzų kruopų košė (pagardinta mėlynėmis)(tausojantis) Sviestas 82% Duona (balta) su sviestu 82% Pienas 2,5%	150/5 5 20/5 100	200/10 10 30/8 100
10 - 10.30val. Vaisiai	100	100	10 - 10.30val. Vaisiai	100	100	10 - 10.30val. Vaisiai	100	100	10 - 10.30val. Vaisiai	100	100	10- 10.30val. Vaisiai	100	100
PIETŪS			PIETŪS			PIETŪS			PIETŪS			PIETŪS		
Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukais) Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Plovas su kalakutiena (tausojantis) Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais (augalinis) Žali žirnėliai	195/7 150 20 50/100 50 20	195/7 150 20 60/120 75 20	Vanduo(pagardinta vaisių gabaliukais) Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Žuvies maltinukas (menkė) Bulvių košė (tausojanti) Burokėlių salotos, agurkas (augalinis)	195/7 150 40 40 65 50 40/25	195/7 150 40 40 85 100 45/30	Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukais) Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis) Viso grūdo ruginė duona Guliašas (jautiena) Biri grikių kruopų košė (,tausojantis) Pekino – pomidorų salotos (augalinis) Žali žirnėliai	195/7 150 20 50/50 50 40 20	195/7 150 20 60/ 60 80 50 50 20	Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukais) Špinatų sriuba su bulvėmis(augalinis, tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Netikras zuikis (tausojantis) Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis) Ridikėlių salotos su morkomis ir obuoliais (augalinis) Pomidorai	195/7 150 40 60 50 50 30	195/7 150 40 80 100 50 50	Vanduo (pagardintas vaisių gabaliukais) Agurkų sriuba (augalinis ,tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Paukštiesos maltinis (tausojantis) Virtos bulvės (augalinis, tausojantis) Morkų – obuolių – porų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	195/7 150 40 60 70 80 50	195/7 150 40 70 80 60
VAKARIENĖ			VAKARIENĖ			VAKARIENĖ			VAKARIENĖ			VAKARIENĖ		
Varškės – morkų apkepas (tausojantis) Natūralus jogurtas Traputis Aviečių arbata (be cukraus)	100 20 10 200	120 30 10 200	Kepti varškėčiai(speltų miltai) (tausojantis) Natūralus jogurtas Čiobrelių arbata (be cukraus)	100 20 150	150 30 150	Manų kruopų košė su cinamonais, cukrumi (tausojantis) Duona (balta) su sviestu ir fermentiniu sūriu Ramunėlių arbata(be cukraus)	150/3 25/5/7 150	180/4 25/5/7 150	Omletas su fermentinių sūriu 45 % (tausojantis) Žali žirnėliai Viso grūdo ruginė duona Kmylių arbata (be cukraus)	88 50 20 150	100 50 20 150	Virti varškėčiai (kvietiniai speltų miltai)(tausojantis) Grietinė 30% Ramunėlių arbata(be cukraus)	100 15 150	150 20 150