

PLUNGĒS LOPŠĒLIS - DARŽĒLIS „VYTURĒLIS“

KETVIRTOS SAVAITĒS VALGIARAŠTIS

Pusryĉiai: 8.30 val.// Pietūs: 12.00 // Vakarienē: 15.30//. Ugdymo īstaigos laikas: 7.15 – 17.45 val. **L**-1,5- 3m. amžiaus vaiksams: **D** - 4 – 7 m. amžiaus vaiksams
Prirreikus, valgiaraštī galime keisti ī kitos dienos valgiaraštī.

PIRMADIENIS 16 d.	L	D	ANTRADIENIS 17d.	L	D	TREĀADIENIS 18 d.	L	D	KETVIRTADIENIS 19 d.	L	D	PENKTADIENIS 20 d.	L	D
PUSRYĀIAI	Išeiga (gr.)	Išeiga (gr.)	PUSRYĀIAI	Išeiga (gr.)	Išeiga (gr.)	PUSRYĀIAI	Išeiga (gr.)	Išeiga (gr.)	PUSRYĀIAI	Išeiga (gr.)	Išeiga (gr.)	PUSRYĀIAI	Išeiga (gr.)	Išeiga (gr.)
Tiršta avižinių kruopų košė su morkomis (tausojantis) Sviestas(82%) Pienas 2,5%	150 5 100	200 10 100	Įvairių kruopų košė(kviečiai, rugiai, žirniai, miežiai)(tausojantis) Sviestas (82%) Duona(balta) su sviestu (82%) Nesaldint melisų arbata	160 5 20/5 150	200 10 30/8 150	Manų kruopų košė su sviestu ir braškėmis (tausojantis) Pienas 2,5%	150/5/ 15 150	200/5/ 20 150	Ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis) Įvairios uogos Pienas 2,5%	150/5 20 150	200/5 30 150	Kvietinių dribsnių košė (tausojantis) Sviestas (82%) Pienas 2,5%	150 5 100	150 10 200
10 - 10.30val. Vaisiai	200	200	10 - 10.30val. Vaisiai	200	200	10 - 10.30val. Vaisiai	200	200	10 - 10.30val. Vaisiai	200	200	10 - 10.30val. Vaisiai	150	150
PIETŪS			PIETŪS			PIETŪS			PIETŪS			PIETŪS		
Žirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis) Viso grūdo rūginė duona Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis) Virtos bulvės Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais su aliejaus padažu	150 40 50 50 100	150 40 75 100 100	Ankštinių daržovių(pupelių)sriuba su bulvėmis(augalinis) (tausojantis) Viso grūdo rūginė duona Maltos žuvies kepsnys (tausojantis) Biri ryžių kruopų košė Paprika Burokėlių salotos su obuoliais .	150 20 50 50 20 50	150 40 75 50 50 20 100	Burokėlių sriuba su bulvėmis(tausojantis)(au galinis) Viso grūdo rūginė duona Jautienos- kiaulienos maltinukai (tausojantis) Biri grikių kruopų košė Pekino kopūstų, agurkų ir porų salotos su aliejaus padažu	150 40 50 50 50	150 40 75 50 100	Trinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis) Duonos(balta)skrebučiai Troškinta paukštienos file (tausojantis) Virtos bulvės Morkų salotos su česnakais Žali žirneliai	150 20 50/20 50 40 20	150 20 75/30 100 50 30	Raugintų kopūstų sriuba (augalinis , tausojantis) Viso grūdo rūginė duona Jautienos troškiny su pupelėmis(tausojantis) Virtos bulvės Pomidorai Agurkų salotos su porais ir aliejaus padažu	150 40 50/37,5 70 50 50	150 40 75/56,25 80 50 50
VAKARIENĒ			VAKARIENĒ			VAKARIENĒ			VAKARIENĒ			VAKARIENĒ		
Varškės apkepas(tausojantis) Grietinė 30% Nesaldinta ĉiobrelių arbata	100 15 150	150 20 150	Virti varškėĉiai su(speltu miltai) viso grūdo (tausojantis) Sviesto- grietinės 10%padažas Erškėtrožių arbata su citrina	100 15 150	120 15 150	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) Duona(balta) su sviestu (82%) ir fermentinių sūriu (45%)	150 20/5/10	200 40/10/ 20	Blyneliai su cukrumi Kakava su pienu (be cukraus	100/4 150	150/5 150	Virtų bulvių voleliai(tausojantis) Grietinė 30 % Kefyras 2,5%	100 15 150	150 20 150