

**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.

<b>PIRMADIENIS</b> 1 d.	<b>L</b>	<b>D</b>	<b>ANTRADIENIS</b> 2 d.	<b>L</b>	<b>D</b>	<b>TREČIADIENIS</b> 3 d.	<b>L</b>	<b>D</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b> 4 d.	<b>L</b>	<b>D</b>	<b>PENKTADIENIS</b> 5 d.	<b>L</b>	<b>D</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	Išeiga (gr.)	Išeiga (gr.)	<b>PUSRYČIAI</b>	Išeiga (gr.)	Išeiga (gr.)	<b>PUSRYČIAI</b>	Išeiga (gr.)	Išeiga (gr.)	<b>PUSRYČIAI</b>	Išeiga (gr.)	Išeiga (gr.)	<b>PUSRYČIAI</b>	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 sūris 13% 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
<b>PIETŪS</b>			<b>PIETŪS</b>			<b>PIETŪS</b>			<b>PIETŪS</b>			<b>PIETŪS</b>		
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 Populiarusis maltinis (lydeka) (tausojantis) Bulvių košė (tausojantis) Burokėlių salotos, agurkas(augalinis)	195/7 150 40 60 50 40/25	195/7 150 40 80 100 45/30	Vanduo( pagardintas vaisių gabaliukais) Žiedinių kopūstų sriuba (augalinė, tausojanti) Viso grūdo ruginė duona Troškinta paukštiena (kalakutiena)(tausojantis) Ryžių košė su ciberžole (augalinis, tausojantis) Ridikėlių salotos su morkomis ir obuoliais (augalinis, tausojantis) Žali žirnėliai	195/7 150 20 50/20 50 40 20	195/7 150 20 60/40 60 50 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 žirnėliai	195/7 150 20 60 40 40 30	195/7 150 20 70 50 50 30
<b>VAKARIENĖ</b>			<b>VAKARIENĖ</b>			<b>VAKARIENĖ</b>			<b>VAKARIENĖ</b>			<b>VAKARIENĖ</b>		
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	Makaronai su varške(tausojantis) Sviestas 82% Aviečių arbata (be cukraus)	115/30 5 150	140/40 7 150