

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	Išėiga (gr.)	Išėiga (gr.)	PUSRYČIAI	Išėiga (gr.)	Išėiga (gr.)	PUSRYČIAI	Išėiga (gr.)	Išėiga (gr.)	PUSRYČIAI	Išėiga (gr.)	Išėiga (gr.)	PUSRYČIAI	Išėiga (gr.)	Išėiga (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	Avižinių dribsnių košė su bananais(augalinis, tausojantis) Sviestas 82% Pienas 2,5%	150 5 150	200 10 150
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) Ągurkai, pomidorai Žali žirnėliai	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 Kepta lašišos filė (tausojantis) Virtos bulvės (augalinis, tausojantis) Burokėlių salotos, agurkas (augalinis) Pomidorai	195/7 150 20 70 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 Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis) Biri ryžių kruopų košė (tausojantis) Kopūstų salotos su obuoliais (augalinis) Pomidorai	195/7 150 40 50 50 50 30	195/7 150 40 75 100 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 žirnėliai	195/7 150 40 60 50 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 15 100 100	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 troškiny su virtomis pieniškėmis dešrelėmis(aukščiausia rūšies) (tausojantis) Ągurkas Kefyras 2,5%	60/40 30 200	90/60 30 200	Trijų grūdų dribsnių košė (tausojantis) Grietinė 30% Duona (balta) su sviestu Kmyną arbata(be cukraus)	150 15 20/5 150	200 20 30/8 150	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