

PLUNGĖS LOPŠELIS – DARŽELIS „SAULUTĖ“ / PIRMOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

* Sezoniniai vaisiai (10:30-11:00 val.) L80; D100

(*-kasdien) L 1-3 m.; D 4-7 m. išeiga gramais

Reikalui esant valgiaraštis gali būti koreguojamas

T – tausojantis, A - augalinis

	PUSRYČIAI (8:30 val.)	PIETŪS (12 val.)	VAKARIENĖ (15:30 val.)
PIRMADIENIS	<p>* Pieniška ryžių košė (T) su sviestu, paskaninta vyšniomis (be kauliukų) <u>L 150/5/15; D 200/5/15</u></p> <p>* Arbatžolių arbata su citrina <u>L 100; D 150</u></p>	<p>* Žaliųjų žirnelių sriuba (T-A) <u>L 100; D 150</u></p> <p>* Viso grūdo ruginė duona <u>L 25; D 25</u></p> <p>* Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (T) <u>L 200; D 240</u></p> <p>* Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi <u>L 50; D 50</u></p> <p>* Daržovių rinkinukas (<i>pomidorai, agurkai</i>) <u>L 25/25; D 35/35</u></p> <p>* Stalo vanduo paskanintas melionais <u>L 100/5; D 150/7,5</u></p>	<p>* Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu (T) <u>L 100/20; D 120/20</u></p> <p>* Ekologiškas pienas 2,5% <u>L 100; D 150</u></p>
ANTRADIENIS	<p>* Šešių kruopų košė su avižų gėrimu(T), trintomis mėlynėmis ir saulėgrąžomis <u>L 150/15/5; D 200/15/5</u></p> <p>* Nesaldinta vaisinė arbata <u>L 100; D 150</u></p>	<p>* Lęšių sriuba (T-A) <u>L 100; D 150</u></p> <p>* Viso grūdo ruginė duona <u>L 20; D 20</u></p> <p>* Orkaitėje kepti lašišų kąsneliai (T) <u>L 60; D 70</u></p> <p>* Bulvių košė (T) <u>L 100; D 120</u></p> <p>* Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi <u>L 50; D 60</u></p> <p>* Daržovių rinkinukas (<i>brokoliai, ridikėliai</i>) <u>L 20/20; D 25/25</u></p> <p>* Stalo vanduo paskanintas apelsiniais <u>L 100/5; D 150/7,5</u></p>	<p>* Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis (T) su natūraliu jogurtu paskanintu avietėmis <u>L 120/15/15; D 150/15/15</u></p> <p>* Nesaldinta arbatžolių arbata <u>L 100; D 150</u></p>
TREČIADIENIS	<p>* Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (T) <u>L 150/10/1; D 200/10/1</u></p> <p>* Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu, pomidorais ir agurkais (tausojantis) <u>L 20/3/7/5/5; D 20/3/10/5/5</u></p> <p>* Nesaldinta vaisinė arbata <u>L 100; D 150</u></p>	<p>* Daržovių sriuba (T-A) <u>L 100; D 150</u></p> <p>* Viso grūdo ruginė duona <u>L 20; D 40</u></p> <p>* Virtų bulvių cepelinai su kiauliena <u>L 115/65; D 115/65</u></p> <p>* Jogurtinė grietinė 10% <u>L 20; D 30</u></p> <p>* Morkų lazdelės <u>L 80; D 80</u></p> <p>* Stalo vanduo paskanintas obuoliais <u>L 100/5; D 150/7,5</u></p>	<p>* Skryliai (T) su grietine 30%, trintomis braškėmis ir bananais <u>L 120/20/30; D 160/20/30</u></p> <p>* Ekologiškas pienas 2,5% <u>L 100; D 150</u></p>
KETVIRTADIENIS	<p>* Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (T-A) <u>L 150; D 200</u></p> <p>* Nesaldinta arbatžolių arbata <u>L 100; D 150</u></p>	<p>* Barščių sriuba (T-A) <u>L 100; D 150</u></p> <p>* Viso grūdo ruginė duona <u>L 20; D 20</u></p> <p>* Plovas su kalakutiena (T) <u>L 170; D 220</u></p> <p>* Daržovių rinkinukas (<i>agurkai, pomidorai, paprikos</i>) <u>L 20/20/20; D 25/25/25</u></p> <p>* Stalo vanduo paskanintas citrinomis <u>L 100/5; D 150/7,5</u></p>	<p>* Spelta miltų sklindžiai su obuoliais ir natūraliu jogurtu, paskanintu trintomis braškėmis <u>L 90/15/15; D 110/15/15</u></p> <p>* Ekologiškas pienas 2,5% <u>L 100; D 150</u></p>
PENKTADIENIS	<p>* Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu (T-A), pagardinta saulėgrąžomis <u>L 150/5; D 200/5</u></p> <p>* Nesaldinta vaisinė arbata <u>L 100; D 150</u></p>	<p>* Žirnių sriuba (T-A) <u>L 100; D 150</u></p> <p>* Viso grūdo ruginė duona <u>L 20; D 20</u></p> <p>* Bulvių plokštainis su vištiena <u>L 175; D 220</u></p> <p>* Jogurtinė grietinė 10% <u>L 30; D 30</u></p> <p>* Morkų lazdelės <u>L 80; D 80</u></p> <p>* Stalo vanduo paskanintas agurkais <u>L 100/5; D 150/7,5</u></p>	<p>* Pieniška makaronų sriuba (T) <u>L 160; D 200</u></p> <p>* Sumuštinis su sūriu <u>L 20/5/10; D 40/7,5/15</u></p>