

PLUNGĖS LOPŠELIS – DARŽELIS „SAULUTĖ“/ ANTROS 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>* Manų kruopų košė (T) praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) <u>L 150/5/15; D 200/5/15</u></p> <p>* Nesaldinta žolelių arbata <u>L 100; D 150</u></p>	<p>* Trinta moliūgų sriuba (T-A) <u>L 100; D 150</u></p> <p>* Viso grūdo ruginė duona <u>L25; D 25</u></p> <p>* Kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (T) <u>L 60; D 70</u></p> <p>* Bulvių košė <u>L 85; D 100</u></p> <p>* Morkų salotos su česnakais <u>L 50; D 75</u></p> <p>* Stalo vanduo paskanintas avietėmis <u>L 100/5; D 150/7,5</u></p>	<p>* Varškės apkepas su kriaušėmis praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis su natūraliu jogurtu (T) <u>L 120/25; D 150/25</u></p> <p>* Arbatžolių arbata su citrina <u>L 100; D 150</u></p>
ANTRADIENIS	<p>* Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta kriaušėmis ir apelsinais (T-A) <u>L 150/15/15; D 200/15/15</u></p> <p>* Nesaldinta arbatžolių arbata <u>L 100; D 150</u></p>	<p>* Šviežių kopūstų sriuba (T-A) <u>L 100; D 150</u></p> <p>* Viso grūdo ruginė duona <u>L 20; D 20</u></p> <p>* Natūralus kalakutienos maltinukas su avižų sėlenomis (T) <u>L 80; D 100</u></p> <p>* Virtos grikių kruopos (T) <u>L 80; D 100</u></p> <p>* Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T) <u>L 60; D 70</u></p> <p>* Daržovių rinkinukas (<i>paprikos, morkos</i>) <u>L 20/20; D 20/20</u></p> <p>* Stalo vanduo paskanintas agurkais <u>L 100/5; D 150/7,5</u></p>	<p>* Spelta miltų blynėliai su cukinijomis, natūralus jogurtas <u>L 100/20; D 140/20</u></p> <p>* Ekologiškas pienas 2,5% <u>L 150; D 150</u></p>
TREČIADIENIS	<p>* Pieniška sorų kruopų košė (T) su braškėmis, mėlynėmis ir migdolų drožlėmis <u>L 150/20/3; D 200/20/3</u></p> <p>* Nesaldinta žolelių arbata <u>L 100; D 150</u></p>	<p>* Barščių sriuba su pupelėmis (T-A) <u>L 100; D 150</u></p> <p>* Viso grūdo ruginė duona <u>L 25; D 25</u></p> <p>* Žemaičių blynai su kiaušiena (T) <u>L 120/40; D 150//50</u></p> <p>* Jogurtinė grietinė 10% <u>L 20; D 30</u></p> <p>* Daržovių rinkinukas (<i>pomidorai, ridikėliai</i>) <u>L 40/40; D 50/50</u></p> <p>* Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis <u>L 100/5; D 150/7,5</u></p>	<p>* Omletas su fermentiniu sūriu (T) <u>L 90; D 120</u></p> <p>* Viso grūdo ruginė duona <u>L 25; D 25</u></p> <p>* Marinuoti agurkai <u>L 40; D 50</u></p> <p>* Kmynų arbata su cukrumi <u>L 150; D 150</u></p>
KETVIRTADIENIS	<p>* Pieniška kvietinių kruopų košė (T), pagardinta sviestu (82%) ir mėlynėmis <u>L 150/5/15; D 200/5/15</u></p> <p>* Nesaldinta žolelių arbata <u>L 100; D 150</u></p>	<p>* Žiedinių kopūstų sriuba (T-A) <u>L 100; D 150</u></p> <p>* Viso grūdo ruginė duona <u>L 20; D 20</u></p> <p>* Menkių filė maltinukai(T) <u>L 65; D 80</u></p> <p>* Virti ryžiai su kariu (T) <u>L 100; D 120</u></p> <p>* Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi <u>L 60; D 75</u></p> <p>* Stalo vanduo paskanintas melionais <u>L 100/5; D 150/7,5</u></p>	<p>* Lietiniai su varškės įdaru ir natūraliu jogurtu (3,5%) pagardintu trintomis avietėmis <u>L 120/15/15; D 130/15/15</u></p> <p>* Ekologiškas pienas 2,5% <u>L 100; D 150</u></p>
PENKTADIENIS	<p>* Perlinio kuskuso kruopų košė (T-A) su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis, augalinis) <u>L 150/5/1; D 200/5/1</u></p> <p>* Arbatžolių arbata su citrina <u>L 100; D 150</u></p>	<p>* Trinta cukinijų sriuba (T-A) <u>L 100; D 150</u></p> <p>* Viso grūdo ruginė duona <u>L 20; D 20</u></p> <p>* Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiaušiena ir ryžiais (T) <u>L 100/45/15; D 125/56/19</u></p> <p>* Bulvių košė su krapais (T) <u>L 100; D 120</u></p> <p>* Daržovių rinkinukas (<i>pomidorai, agurkai</i>) <u>L 40/40; D 50/50</u></p> <p>* Stalo vanduo paskanintais kriaušėmis <u>L 100/5; D 150/7,5</u></p>	<p>* Spelta miltų – varškės blynėliai su natūraliu jogurtu ir trintomis uogomis <u>L 160/15/15; D 200/15/15</u></p> <p>* Ekologiškas pienas 2,5% <u>L 100; D 150</u></p>