

PLUNGĖS LOPŠELIS – DARŽELIS „SAULUTĖ“/ TREČIOS 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	<ul style="list-style-type: none"> * Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (T) <u>L 150; D 200</u> * Sviesto-jogurtinės grietinės padažas <u>L15; D 20</u> * Ekologiškas pienas 2,5% <u>L 150; D 150</u> 	<ul style="list-style-type: none"> * Žirnių sriuba su bulvėmis (T-A) <u>L 100; D 150</u> * Viso grūdo ruginė duona <u>L20; D 20</u> * Troškinta kiauliena su padažu (T) <u>L 80; D 120</u> * Biri perlinių kruopų košė (T-A) <u>L 50; D 50</u> * Daržovių rinkinukas: pomidoras, paprika, marinuotas agurkas <u>L 30/30/30; D 40/40/40</u> 	<ul style="list-style-type: none"> * Varškės spygliukai (T) <u>L 120; D 150</u> * Jogurtinė grietinė 10% <u>L 20; D 30</u> * Nesaldinta aviečių arbata <u>L 150; D 200</u>
ANTRADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> * Miežinių dribsnių košė (T) <u>L 150; D 200</u> * Trintos uogos, vaisiai su jogurtu <u>L100; D100</u> * Nesaldinta čiobrelių arbata <u>L 150; D 200</u> 	<ul style="list-style-type: none"> * Burokėlių sriuba su bulvėmis (T-A) <u>L 100; D 150</u> * Viso grūdo ruginė duona <u>L 20; D 20</u> * Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (T) <u>L 50; D 75</u> * Virti lęšiai (A-T) <u>L 50; D 50</u> * Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejaus padažas (A) <u>L 75; D 100</u> 	<ul style="list-style-type: none"> * Varškės ir ryžių apkepas (T) <u>L 100; D 130</u> * Saldus jogurtinės grietinės padažas <u>L 30; D 40</u> * Nesaldinta ramunėlių arbata <u>L 150; D 150</u>
TREČIADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> * Omletas su sūriu (T) <u>L 85; D 110</u> * Viso grūdo ruginė duona <u>L 30; D 30</u> * Švieži pomidorai, agurkai (šaltuoju metu marinuoti agurkai) <u>L 40/40 D 40/40</u> * Kmyną arbata <u>L 150; D 200</u> 	<ul style="list-style-type: none"> * Rugštynių sriuba su bulvėmis (T-A) <u>L 100; D 150</u> * Viso grūdo ruginė duona <u>L 20; D 20</u> * Kepta paukštienos filė (T) <u>L 50; D 75</u> * Biri ryžių kruopų košė (A-T) <u>L 50; D 80</u> * Morkų salotos su česnakais <u>L 75; D 50</u> 	<ul style="list-style-type: none"> * Blynėliai su obuoliais <u>L 100; D 150</u> * Saldus jogurtinės grietinės padažas <u>L 20; D 30</u> * Nesaldinta melisų arbata <u>L 150; D 150</u>
KETVIRTADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> * Tiršta grikių kruopų košė (T) <u>L 150; D 200</u> * Sviesto-jogurtinės grietinės padažas <u>L 15; D 20</u> * Nesaldinta vaisinė arbata <u>L 150; D 150</u> 	<ul style="list-style-type: none"> * Špinatų sriuba su bulvėmis (T) <u>L 100; D 150</u> * Viso grūdo ruginė duona <u>L 20; D 20</u> * Žuvies kepsnys (T) <u>L 50; D 75</u> * Virtos bulvės (T-A) <u>L 80; D 80</u> * Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis <u>L 50; D 60</u> 	<ul style="list-style-type: none"> * Miltinukai (T) <u>L 100; D 150</u> * Jogurtinės grietinės padažas <u>L 30; D 30</u> * Ekologiškas kefyras 2,5% <u>L 150; D 150</u>
PENKTADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> * Tiršta perlinių kruopų košė (T) su sviestu <u>L 150/7,5; D 200/7,5</u> * Trintas bananų ir kivių kokteilis <u>L100; D100</u> * Kakava su pienu be cukraus <u>L 150; D 150</u> 	<ul style="list-style-type: none"> * Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais ir bulvėmis (T-A) <u>L 100; D 150</u> * Viso grūdo ruginė duona <u>L 40; D 40</u> * Jautienos maltinukai (T) <u>L 50; D 75</u> * Virti pilno grūdo makaronai (A-T) <u>L 40; D 50</u> * Daržovių rinkinukas: pomidorai, paprika, morkos <u>L 25/25.25; D 30/30/30</u> 	<ul style="list-style-type: none"> * Bulvinukai (T) <u>L 100; D 150</u> * Jogurtinės grietinės padažas <u>L 20; D 30</u> * Ekologiškas kefyras 2,5% <u>L 150; D 150</u>