

PLUNGĖS LOPŠELIS – DARŽELIS „SAULUTĖ“/ KETVIRTOS 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 avižinių dribsnių košė (T) <u>L 150; D 200</u> * Ryžių traputis <u>L10; D 10</u> * Nesaldinta juodoji arbata <u>L 150; D 150</u> 	<ul style="list-style-type: none"> * Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis (T-A) <u>L 100; D 150</u> * Viso grūdo ruginė duona <u>L30; D 30</u> * Kalakutienos troškiny su ryžiais (T) <u>L 50/50; D 75/75</u> * Daržovių rinkinukas: ridikėliai, pomidorai, morkos <u>L 30/30/30; D 40/40/30</u> 	<ul style="list-style-type: none"> * Pieniškos dešrelės <u>L 90; D 120</u> * Duona su sviestu <u>L 40/7,5; D 40/7,5</u> * Nesaldinta aviečių arbata <u>L 150; D 150</u>
ANTRADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> * Tiršta ryžių dribsnių košė (T) <u>L 150; D 200</u> * Trintos uogos, vaisiai su jogurtu <u>L100; D100</u> * Ekologiškas pienas 2,5% <u>L 150; D 150</u> 	<ul style="list-style-type: none"> * Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (T-A) <u>L 100; D 150</u> * Viso grūdo ruginė duona <u>L 40; D 40</u> * Paukštienos kepinukai (T) <u>L 50; D 75</u> * Virti lęšiai (A-T) <u>L 40; D 40</u> * Daržovių rinkinukas: agurkai, pomidorai, žali žirneliai konservuoti <u>L 25/25/30; D 30/30/40</u> 	<ul style="list-style-type: none"> * Varškės apkepas (T) <u>L 100; D 150</u> * Saldus jogurtinės grietinės padažas <u>L 20; D 20</u> * Nesaldinta čiobrelių arbata <u>L 150; D 200</u>
TREČIADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> * Biri grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais (T) <u>L 150; D 200</u> * Trinti bananai su trintomis uogomis <u>L 100; D 100</u> * Nesaldinta erškėtrožių arbata <u>L 200; D 200</u> 	<ul style="list-style-type: none"> * Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (T-A) <u>L 100; D 150</u> * Viso grūdo ruginė duona <u>L 20; D 20</u> * Jautienos-kiaulienos maltinis (T) <u>L 50; D 75</u> * Virti pilno grūdo makaronai (A-T) <u>L 40; D 50</u> * Morkų salotos su česnakais <u>L 50; D 75</u> 	<ul style="list-style-type: none"> * Pieniška ryžių sriuba <u>L 170; D 200</u> * Sumuštinis su sviestu ir sūriu <u>L 20/5/10; D 40/7,50/15</u>
KETVIRTADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> * Makaronai su sūriu (T), <u>L 100; D 150</u> * Natūralus pomidorų padažas <u>L 15; D 20</u> * Kefyro gėrimas <u>L 150; D 150</u> 	<ul style="list-style-type: none"> * Perlinių kruopų sriuba (T-A) <u>L 100; D 150</u> * Viso grūdo ruginė duona <u>L 40; D 40</u> * Žuvies maltinis (T) <u>L 50; D 75</u> * Bulvių košė su pienu (T) <u>L 50; D 80</u> * Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir ž. žirneliais (A) <u>L 75; D 75</u> 	<ul style="list-style-type: none"> * Virtų bulvių – varškės voleliai (T) <u>L 100; D 150</u> * Jogurtinė grietinė <u>L 20; D 30</u> * Kmynų arbata <u>L 150; D 200</u>
PENKTADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> * Tiršta manų kruopų košė (T) <u>L 150; D 200</u> * Trintas bananų ir kivių kokteilis <u>L100; D100</u> * Ekologiškas pienas <u>L 100; D 100</u> 	<ul style="list-style-type: none"> * Agurkų sriuba su ryžiais (T-A) <u>L 100; D 150</u> * Viso grūdo ruginė duona <u>L 40; D 40</u> * Kiaulienos troškiny su kopūstais (T) <u>L 100; D 150</u> * Virtos bulvės (T) <u>L 80; D 100</u> 	<ul style="list-style-type: none"> * Omletas (T) <u>L 80; D 100</u> * Viso grūdo ruginė duona <u>L 20; D 20</u> * Agurkai, ridikėliai, pomidorai <u>L 20; D 30</u> * Nesaldinta ramunėlių arbata <u>L 150; D 200</u>