

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>L 25; 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>* Daržovių troškiny (A) (T) <u>L 150; D 200</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, <u>L 100/20; D 140/20</u></p> <p>* Avižų gėrimas <u>L 150; D 150</u></p>
TREČIADIENIS	<p>* 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 kiauliena (T) <u>L 120/40; D 150/50</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>* Biri grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais (T) <u>L 150; D 200</u></p> <p>* Grikių traputis <u>L 10; D 10</u></p> <p>* Kmyną arbata su cukrumi <u>L 150; D 150</u></p>
KETVIRTADIENIS	<p>* Kvietinių kruopų košė (T), pagardinta mėlynėmis <u>L 150/15; D 200/15</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>* Troškinta kalakutiena (T) <u>L 120; D 120</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 pagardinti trintomis avietėmis <u>L 120/30; D 130/30</u></p> <p>* Avižų gėrimas <u>L 150; 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 kiauliena ir ryžiais (T) <u>L 100/45/15; D 125/56/19</u></p> <p>* Bulvių košė su krapais (T) <u>L 80; D 100</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>* Kukurūzų miltų blynai su obuoliais ir trintomis uogomis <u>L 130/30; D 130/30</u></p> <p>* Avižų gėrimas <u>L 200; D 200</u></p>