

## 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"> <li>* Tiršta avižinių dribsnių košė (T) <u>L 150; D 200</u></li> <li>* Grikių traputis <u>L10; D 10</u></li> <li>* Nesaldinta juodoji arbata <u>L 150; D 150</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis (T-A) <u>L 100; D 150</u></li> <li>* Viso grūdo ruginė duona <u>L30; D 30</u></li> <li>* Kalakutienos troškiny su ryžiais (T) <u>L 50/50; D 75/75</u></li> <li>* Daržovių rinkinukas: ridikėliai, pomidorai, morkos <u>L 30/30/30; D 40/40/30</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Virti makaronai (T), su natūraliu pomidorų padažu <u>L 150/20; D 200/30</u></li> <li>* Vaisiai <u>L 150; D 150</u></li> <li>* Nesaldinta aviečių arbata <u>L 150; D 150</u></li> </ul>
ANTRADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Tiršta ryžių dribsnių košė (T) <u>L 150; D 200</u></li> <li>* Trintos uogos, vaisiai <u>L100; D100</u></li> <li>* Ekologiškas pienas 2,5% <u>L 150; D 150</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (T-A) <u>L 100; D 150</u></li> <li>* Viso grūdo ruginė duona <u>L 40; D 40</u></li> <li>* Kalakutienos guliašas su bulvėmis (T) <u>L 150; D 200</u></li> <li>* Daržovių rinkinukas: agurkai, pomidorai, žali žirneliai konservuoti <u>L 25/25/30; D 30/30/40</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Blynėliai su obuoliais, uogiene <u>L 140/20; D 140/20</u></li> <li>* Nesaldinta čiobrelių arbata <u>L 150; D 200</u></li> </ul>
TREČIADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Biri grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais (T) (A) <u>L 150; D 200</u></li> <li>* Trinti bananai su trintomis uogomis <u>L 100; D 100</u></li> <li>* Nesaldinta erškėtrožių arbata <u>L 200; D 200</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (T-A) <u>L 100; D 150</u></li> <li>* Viso grūdo ruginė duona <u>L 20; D 20</u></li> <li>* Jautienos-kiaulienos maltinis (T) <u>L 50; D 75</u></li> <li>* Virti pilno grūdo makaronai (A-T) <u>L 40; D 50</u></li> <li>* Morkų salotos su česnakais <u>L 50; D 75</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Ryžių sriuba (su avižų gėrimu) <u>L 170; D 200</u></li> <li>* Viso grūdo ruginė duona <u>L 30; D 30</u></li> </ul>
KETVIRTADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Makaronai (T), <u>L 100; D 150</u></li> <li>* Natūralus pomidorų padažas <u>L 15; D 20</u></li> <li>* Arbatžolių arbata su citrina <u>L 150; D 150</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Perlinių kruopų sriuba (T-A) <u>L 100; D 150</u></li> <li>* Viso grūdo ruginė duona <u>L 40; D 40</u></li> <li>* Kiaulienos kepsnys (T) <u>L 75; D 100</u></li> <li>* Bulvių košė (T) <u>L 85; D 100</u></li> <li>* Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir ž. žirneliais (A) <u>L 75; D 75</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Biri perlinių kruopų košė su morkomis, svogūnais (T) (A) <u>L 140; D 200</u></li> <li>* Vaisiai <u>L 170; D 170</u></li> <li>* Kmynų arbata <u>L 150; D 200</u></li> </ul>
PENKTIADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Tiršta manų kruopų košė (T) <u>L 150; D 200</u></li> <li>* Trintas bananų ir kivių kokteilis <u>L100; D100</u></li> <li>* Avižų gėrimas <u>L 100; D 100</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Agurkų sriuba su ryžiais (T-A) <u>L 100; D 150</u></li> <li>* Viso grūdo ruginė duona <u>L 40; D 40</u></li> <li>* Kiaulienos troškiny su kopūstais (T) <u>L 100; D 150</u></li> <li>* Virtos bulvės (T) <u>L 80; D 100</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Skryliai (T), su trintomis braškėmis ir bananais <u>L 110/30; D 150/30</u></li> <li>* Vaisiai <u>L 150; D 150</u></li> <li>* Nesaldinta ramunėlių arbata <u>L 150; D 200</u></li> </ul>