Valgiaraščio vertinimo pažyma Nr. VVP- 5923, 2018-08-13

**Lopšelis - darželis ,,Želmenėlis“ Valgiaraščiai 20 dienų**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Darbo laikas 7.30-18.00 val. Trečia savaitė 1-3 metų** | | | | |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai 8.30** | | | | |
| Kvietinių kruopų košė (tausojantis) 150  Sviestas 6  Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos 50  Žolelių arbata nesaldinta 150  Vaisiai / Vaisių glotnutis 120/156 | Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis) 150  Sviestas 6  Sūrio lazdelės 20  Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 150  Vaisiai / Vaisių glotnutis 120/156 150 | Kiaušinių košė (tausojantis) 70  Šviežių agurkų salotos su jogurtu 40  Pomidorų salotos su jogurtu 30  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 30/6  Arbatžolių arbata nesaldinta 150  Vaisiai/ Vaisių glotnutis 120/156 | Avižinių kruopų košė (tausojantis) 150  Sviestas 6  Kakava su pienu saldinta 150  Sausučiai 10  Vaisiai 150 | Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis) 150  Sviestas 6  Šviesi duona (viso grūdo) 20  Morkų užtepėlė (augalinis) 15  Arbatžolių arbata nesaldinta 150  Vaisiai/ Vaisių glotnutis 80/104 |
| **Pietūs 12.00** | | | | |
| Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) 100  Ruginė duona (viso grūdo) 25  Kiaulienos – ryžių plovas (tausojantis ) 40/ 110  Pomidorai 30  Agurkai 40  Pagardintas stalo vanduo 150 | Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100  Ruginė duona (viso grūdo) 25  Virti vištienos kukuliai (tausojantis) 60  Avinžirniai su pomidorais savo sultyse (tausojantis) (augalinis) 60  Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi 70  Pagardintas stalo vanduo 150 | Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) 100  Ruginė duona (viso grūdo) 25  Maltos jautienos lazdelės (tausojantis) 80  Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) 60  Burokėlių salotos 50  Kons. ž. žirneliai arba kons. kukurūzai 20  Pagardintas stalo vanduo 150 | Agurkienė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) 100  Ruginė duona (viso grūdo) 25  Keptas žuvies maltinukas (tausojantis) 60  Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) 60  Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi 50  Pomidorai 20  Pagardintas stalo vanduo 150 | Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100  Ruginė duona (viso grūdo) 25  Kalakutienos guliašas (tausojantis) 50/50  Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) 60  Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais, nerafinuotu aliejumi 50  Pagardintas stalo vanduo 150 |
| **Vakarienė 15.30** | | | | |
| Grikių kruopų kotletukai su sūriu (tausojantis) 120  Jogurto padažas su agurkais 30  Pomidorai 40  Kefyras 100 | Lietiniai su varške (su pienu) 100/40  Jogurto ir uogienės padažas 20  Žolelių arbata nesaldinta 150 | Virti makaronai su sviesto – grietinės padažu (tausojantis) 150/15  Kmynų arbata nesaldinta 150 | Blyneliai su sūriu ir daržovėmis (tausojantis) 100  Jogurto padažas su žalumynais 30  Duoniukai\Traputis 15  Žolelių arbata nesaldinta 150 | Varškės , obuolių ir moliūgų apkepas (tausojantis) 140  Jogurtas 10  Trintų uogų padažas 20  Žolelių arbata nesaldinta 150 |