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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Darbo laikas 7.30-18.00 val. Antra savaitė 4-7 metų** | | | | |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai 8.30** | | | | |
| Grikių kruopų košė (tausojantis) 200  Sviestas 8  Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos 60  Arbatžolių arbata nesaldinta 200  Vaisiai 150 | Sorų kruopų košė (tausojantis) 200  Sviestas 8  Trintų uogų padažas 20  Arbatžolių arbata nesaldinta 200  Vaisiai 150 | Omletas (tausojantis) 100  Pomidorų salotos su jogurtu 40  Konservuoti ž. žirneliai arba konservuoti kukurūzai 20  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 35/7  Arbatžolių arbata nesaldinta 200  Vaisiai/ Vaisių glotnutis 80 | Kukurūzų, moliūgų košė (tausojantis) 200  Sviestas 8  Kakava su pienu saldinta 200  Sausučiai 10  Vaisiai 150 | Miežinių kruopų košė (tausojantis) 200  Sviestas 8  Duoniukai/Traputis 15  Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis) 20  Arbatžolių arbata nesaldinta 150  Vaisiai 200 |
| **Pietūs 12.00** | | | | |
| Ryžių-pomidorų sriuba (tausojantis) (augalinis) 150  Ruginė duona (viso grūdo) 30  Mažylių balandėliai su kiauliena (tausojantis ) 100  Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) 80  Pomidorai 40  Agurkai 40  Pagardintas stalo vanduo 200 | Žirnių – perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) 150  Ruginė duona (viso grūdo) 30  Troškinta vištiena (tausojantis) 80/50  Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis) 80  Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi 80  Pagardintas stalo vanduo 200 | Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) 150  Ruginė duona (viso grūdo) 30  Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis) 75  Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) 80  Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi 80  Pagardintas stalo vanduo 200 | Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis) 150  Ruginė duona (viso grūdo) 30  Žuvies filė kepsnelis tausojantis) 100  Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis) (augalinis) 80  Burokėlių salotos 60  Kons. ž. žirneliai arba kons. kukurūzai 20  Pagardintas stalo vanduo 200 | Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) 150  Grietinėlė 10  Skrebučiai 10  Kalakutienos pjausnys (tausojantis) 80  Bulvių košė arba bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis) 80  Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi 60  Pomidorai 20  Pagardintas stalo vanduo 200 |
| **Vakarienė 15.30** | | | | |
| Daržovių balandėliai (tausojantis)150  Jogurto ir uogienės padažas 35  Žolelių arbata nesaldinta 200 | Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais (tausojantis) 180  Jogurto ir uogienės padažas 35  Arbatžolių arbata nesaldinta 200 | Virti makaronai su daržovių padažu ir sūriu (tausojantis) 200/15  Kmynų arbata nesaldinta 200 | Avinžirnių kepsniukai (tausojantis) 120  Jogurto padažas su agurkais 30  Pomidorų salotos su jogurtu 50  Arbatžolių arbata nesaldinta 200 | Varškės pudingas (tausojantis) 150  Trintų uogų padažas 30  Žolelių arbata nesaldinta 200 |