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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Darbo laikas 7.30-18.00 val. Ketvirta savaitė 4-7 metų** | | | | |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai 8.30** | | | | |
| Ryžių košė (tausojantis) 200  Sviestas 8  Uogienė 15  Arbatžolių arbata nesaldinta 200  Vaisiai 150 | Miežinių kruopų košė  (tausojantis) 200  Sviestas 8  Duoniukai/Traputis 10  Varškės užtepėlė 15  Žolelių arbata nesaldinta 200  Vaisiai / Vaisių glotnutis 100/130 | Kiaušinienė su fermentiniu sūriu (tausojantis) 80  Pomidorai 40, Kons. ž. žirneliai arba kons. kukurūzai 20  Pomidorų salotos su jogurtu 30  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 35/7  Žolelių arbata nesaldinta 200  Vaisiai 150 | Sorų kruopų košė (tausojantis) 200  Sviestas 8  Trintų uogų padažas 20  Kakava su pienu saldinta 120  Vaisiai 150 | Biri grikių košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis) 150  Duoniukai/Traputis 15  Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis) 20  Arbatžolių arbata nesaldinta 200  Vaisiai/ Vaisių glotnutis 120/156 |
| **Pietūs 12.00** | | | | |
| Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) 150  Ruginė duona (viso grūdo) 30  Kiaulienos maltinukas (tausojantis ) 75  Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) 80  Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi 80  Pagardintas stalo vanduo 200 | Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) 150  Ruginė duona (viso grūdo) 30  Vištienos kepinukai (tausojantis) 75  Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) 80  Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi 60  Agurkai 20  Pagardintas stalo vanduo 200 | Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis) 150  Ruginė duona (viso grūdo) 30  Mažylių balandėliai su jautiena ir kiauliena (tausojantis) 100  Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) 80  Virtos daržovės (tausojantis) (augalinis) 60, Agurkai 20  Pagardintas stalo vanduo 200 | Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) 150  Ruginė duona (viso grūdo) 30  Kepta žuvis (tausojantis) 100  Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis) 80  Burokėlių salotos 60  Agurkai 20  Pagardintas stalo vanduo 200 | Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba (tausojantis) 150  Grietinėlė 10, Skrebučiai 10  Troškinta kalakutiena (tausojantis) 60/40  Troškintos daržovės su ryžiais (tausojantis) (augalinis) 100  Pomidorai 20  Pagardintas stalo vanduo 200 |
| **Vakarienė 15.30** | | | | |
| Kepti varškėčiai (tausojantis) 140  Jogurto ir uogienės padažas 35  Žolelių arbata nesaldinta 200 | Sklindžiai su obuoliais (su pienu) 120  Jogurtas 20  Trintų uogų padažas 15  Kmynų arbata nesaldinta 200 | Kvietinių kruopų kotletukai (tausojantis) 200  Jogurto padažas su agurkais 30  Morkų lazdelės, arba tarkuota morka 50  Duoniukai/ Traputis 20  Arbatžolių arbata nesaldinta 200 | Žiedinių kopūstų pudingas su sūriu (tausojantis) 170  Kefyras 150  Sausučiai 10 | Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) 200  Bandelė 50 |