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