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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Darbo laikas 7.30-18.00 val. Trečia savaitė 4-7 metų** | | | | |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai 8.30** | | | | |
| Kvietinių kruopų košė (tausojantis) 200  Sviestas 8  Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos 50  Žolelių arbata nesaldinta 200  Vaisiai / Vaisių glotnutis 120/156 | Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis) 200  Sviestas 8  Sūrio lazdelės 20  Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 200  Vaisiai / Vaisių glotnutis 120/156 | 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) 200  Sviestas 8  Kakava su pienu saldinta 200  Sausučiai 10  Vaisiai 150 | Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis) 200  Sviestas 8  Šviesi duona (viso grūdo) 20  Morkų užtepėlė (augalinis) 20  Arbatžolių arbata nesaldinta 200  Vaisiai/ Vaisių glotnutis 80/104 |
| **Pietūs 12.00** | | | | |
| Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) 150  Ruginė duona (viso grūdo) 30  Kiaulienos – ryžių plovas (tausojantis ) 50/150  Pomidorai 40  Agurkai 40  Pagardintas stalo vanduo 200 | Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) 150  Ruginė duona (viso grūdo) 30  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) 150  Ruginė duona (viso grūdo) 30  Maltos jautienos lazdelės (tausojantis) 100  Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) 80  Burokėlių salotos 60  Kons. ž. žirneliai arba kons. kukurūzai 20  Pagardintas stalo vanduo 200 | Agurkienė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) 150  Ruginė duona (viso grūdo) 30  Keptas žuvies maltinukas (tausojantis) 75  Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) 80  Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi 60  Pomidorai 20  Pagardintas stalo vanduo 200 | Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) 150  Ruginė duona (viso grūdo) 30  Kalakutienos guliašas (tausojantis) 60/60  Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) 80  Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais, nerafinuotu aliejumi 80  Pagardintas stalo vanduo 200 |
| **Vakarienė 15.30** | | | | |
| Grikių kruopų kotletukai su sūriu (tausojantis) 150  Jogurto padažas su agurkais 30  Pomidorai 50  Kefyras 120 | Lietiniai su varške (su pienu) 100/40  Jogurto ir uogienės padažas 20  Žolelių arbata nesaldinta 150 | Virti makaronai su sviesto – grietinės padažu (tausojantis)  200/20  Kmynų arbata nesaldinta 200 | Blyneliai su sūriu ir daržovėmis (tausojantis) 120  Jogurto padažas su žalumynais 30  Duoniukai\Traputis 20  Žolelių arbata nesaldinta 200 | Varškės , obuolių ir moliūgų apkepas (tausojantis) 150  Jogurtas 15  Trintų uogų padažas 20  Žolelių arbata nesaldinta 200 |