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) 200Sviestas 8Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos 50Žolelių arbata nesaldinta 200Vaisiai / Vaisių glotnutis 120/156  | Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis) 200Sviestas 8Sūrio lazdelės 20Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta 200Vaisiai / Vaisių glotnutis 120/156  | Kiaušinių košė (tausojantis) 70Šviežių agurkų salotos su jogurtu 40Pomidorų salotos su jogurtu 30Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 30/6Arbatžolių arbata nesaldinta 150Vaisiai/ Vaisių glotnutis 120/156 | Avižinių kruopų košė (tausojantis) 200Sviestas 8Kakava su pienu saldinta 200Sausučiai 10Vaisiai 150 | Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis) 200Sviestas 8Šviesi duona (viso grūdo) 20Morkų užtepėlė (augalinis) 20Arbatžolių arbata nesaldinta 200Vaisiai/ Vaisių glotnutis 80/104 |
| **Pietūs 12.00** |
| Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) 150Ruginė duona (viso grūdo) 30Kiaulienos – ryžių plovas (tausojantis ) 50/150Pomidorai 40Agurkai 40Pagardintas stalo vanduo 200 | Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) 150Ruginė duona (viso grūdo) 30Virti vištienos kukuliai (tausojantis) 60Avinžirniai su pomidorais savo sultyse (tausojantis) (augalinis) 60Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi 70Pagardintas stalo vanduo 150 | Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) 150Ruginė duona (viso grūdo) 30Maltos jautienos lazdelės (tausojantis) 100Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) 80Burokėlių salotos 60Kons. ž. žirneliai arba kons. kukurūzai 20Pagardintas stalo vanduo 200 | Agurkienė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) 150Ruginė duona (viso grūdo) 30Keptas žuvies maltinukas (tausojantis) 75Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) 80Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi 60Pomidorai 20Pagardintas stalo vanduo 200 | Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) 150Ruginė duona (viso grūdo) 30Kalakutienos guliašas (tausojantis) 60/60Virti grikiai (tausojantis) (augalinis) 80Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais, nerafinuotu aliejumi 80Pagardintas stalo vanduo 200 |
| **Vakarienė 15.30** |
| Grikių kruopų kotletukai su sūriu (tausojantis) 150Jogurto padažas su agurkais 30Pomidorai 50Kefyras 120 | Lietiniai su varške (su pienu) 100/40Jogurto ir uogienės padažas 20Žolelių arbata nesaldinta 150 | Virti makaronai su sviesto – grietinės padažu (tausojantis) 200/20Kmynų arbata nesaldinta 200 | Blyneliai su sūriu ir daržovėmis (tausojantis) 120Jogurto padažas su žalumynais 30Duoniukai\Traputis 20 Žolelių arbata nesaldinta 200 | Varškės , obuolių ir moliūgų apkepas (tausojantis) 150Jogurtas 15Trintų uogų padažas 20Žolelių arbata nesaldinta 200 |