

Lopšelis-darželis „Volungėlė“**3 VARIANTO VALGIARAŠTIS (1-3 m. ir 4-7 m.) 1 savaitė**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Kvietinių kruopų košė T 150 200 Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 25/5/10 30/6 15 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200 *Vaisiai 100 100	Kukurūzų kruopų košė T su sviestu ir cukrumi su cinamonu 150/6/3 200/8/4 Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle 10/15 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200 *Vaisiai 80 80	Penkių javų dribsnių košė T su sviestu 150/6 200/8 Duoniukai arba trapučiai su lydytu sūriu 10/15 15/20 Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) 150/200 *Vaisiai 80 100	Virtas kiaušinis T 60 60 Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) 30 50 Šviesi duona su sviestu 20/4 20/4 Kakava su pienu (sald.) 100 /100 *Vaisiai 80 100	Grikių kruopų košė TA su nerafinuotu aliejumi 150/6 200/7 Duoniukai/ trapučiai su morkų užtepėle 15/20 15/25 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200 *Vaisiai 80 80
Pietūs				
Žirnių-perlinių kruopų sriuba TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Kiaulienos maltinukas T 60/80 Virtos bulvės TA 60 80 **Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 70 80 Pagardintas stalo vanduo 150/200	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Plovas su vištiena T 100/40 140/50 **Daržovės 70 100 Pagardintas stalo vanduo 150/200	Barščiai su bulvėmis TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Troškintas jautienos maltinukas T (lopšelis) 60 Jautienos befstrogenas T (darželis) 70/30 Virtos bulvės TA 60 80 **Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 60 80 Pagardintas stalo vanduo 150/200	Daržovių sultinys su makaronais ir bulvėmis TA arba daržovių sultinys su makaronais TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Troškinta kalakutiena T 50/20 60/40 Virtos ankštinės daržovės TA 60 80 **Daržovės 60 70 Pagardintas stalo vanduo 150/200	Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais T 90/10 130/20 Ruginė duona 25 30 Žuvies kukulis 70 80 Bulvių košė su morkomis T 60 80 Burokėlių salotos 50 50 **Daržovės 30 50 Pagardintas stalo vanduo 150/200
Vakarienė				
Kepti varškėčiai su trintų uogų padažu su bananais T 110/35 140/35 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200	Virti makaronai T su sviesto-grietinės padažu 100/20 120/20 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200	Sklindžiai su jogurto ir uogienės padažu 120/30 150/30 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200	Bulvių košė su brokoliais T su kiaulienos ir grietinės padažu 160/35 200/45 Kefyras 120 150	Varškės ir ryžių apkepas T su trintų uogų padažu su bananais 120/35 15 35 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200
Užkandžiai priešmokyklinio ugdymo vaikų grupėms				
Obuolys, trapučiai	Sausučiai, kriaušė	Bandelė, obuolys	Pieno ir bananų kokteilis	Natūralus jogurtas, sausučiai

„*“ produktus ar patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Arbata: lopšelis 150

„**“ rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

darželis 200

„T“ – tausojantis „A“ - augalinis