

**Lopšelis-darželis „Volungėlė“****3 VARIANTO VALGIARAŠTIS (1-3 m. ir 4-7 m.) 2 savaitė**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>Pusryčiai</b>				
Ryžių košė su sviestu ir trintų uogų padažu T 150/630 200/8/30 Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle (sald.) 10/15 15/20 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200 *Vaisiai 80 80	Avižinių dribsnių košė T su sviestu 150/6 200/8 Sausučiai 10 15  Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) 150/200 *Vaisiai 80 80	Omletas T 80 100 Šviesi duona su sviestu 25/5 20/4 Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) 30 30  Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200 *Vaisiai 80 100	Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi T 150/3 200/4 Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/10 25/5/10  Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200 *Vaisiai 100 100	Kvietinių kruopų košė su sviestu T 150/6 200/8 Šviesi duona su pupelių užtepėle TA 20/15 30/20  Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200 *Vaisiai 80 80
<b>Pietūs</b>				
Daržovių sriuba TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Kiaulienos kukulis T 60 80 Virtos grikių kr. TA 60 80 **Daržovės 70 100  Pagardintas stalo vanduo 150/200	Kopūstų sriuba su bulvėmis TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Vištienos kepinukas T 60 80 arba vištienos maltinukas T 60/80 Troškintos ryžių kruopos TA 60 80 **Daržovių salotos su jogurtu 70 80 Pagardintas stalo vanduo 150/200	Barščiai su pupelėmis TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 60 80 Bulvių košė T 60 80 **Daržovės 50 50 Pagardintas stalo vanduo 150/200	Žirnių sriuba TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Troškintas kalakutienos kepsnelis T 60 80 arba troškinta kalakutiena 50/20 60/40 Virtos avižinės kruopos TA 60 80 **Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 70 80 Pagardintas stalo vanduo 150/200	Ryžių sriuba su vištienos gab. T 90/10 130/20 Ruginė duona 25 30 Žuvies maltinukas ( <b>lopšelis</b> ) 60 Kepta (riebi) žuvis ( <b>darželis</b> ) 80 Virtos bulvės TA 60 80 Burokėlių salotos su ankštinėmis daržovėmis 60 70 Pagardintas stalo vanduo 150/200
<b>Vakarienė</b>				
Keptos bulvės A 100 120 arba Lietiniai su obuolių įdaru 120/60 arba Bulvių košė T 160/200 Grietinės ir sviesto padažas 20/25 **Daržovės 40 50 Kefyras 150 / 150	Virti varškėčiai T su jogurto padažu (sald.) 120/30 150/30  Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200	Makaronai su trošk. kiaulienos padažu T 105/45 125/50 **Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 60 80 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200	Varškės pudingas T su trintų uogų padažu su bananais 120/30 150/35  Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200	Pieniška makaronų sriuba T 150 200 Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/6/15 35/7/20
<b>Užkandžiai priešmokyklinio ugdymo vaikų grupėms</b>				
Riestainis, obuolys	Duoniukai, apelsinas	Pieno ir bananų kokteilis	Natūralus jogurtas, trapučiai	Kriaušė, sausučiai

\*\* produktus ar patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Arbata: lopšelis 150

,,\*\*“ rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

darželis 200

„T“ – tausojantis

„A“ - augalinis