

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

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Grikių kruopų košė TA su neraf. al. 150/5 200/6 arba grikių kr.košė T su sviestu 150/6 200/8 Duoniukai/trapučiai su varškės užtepėle 10/15 15/20 Kakava su pienu (sald.) 150 150 *Vaisiai 100 100	Makaronai su varške ir sviestu T 120/40/4 150/50/5 Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) 150/200 *Vaisiai 80 80	Kukurūzų kruopų košė T su sviestu cukrumi ir cinamonu 150/6/3 200/8/4 Natūr. jogurtas su trintų uogų padažu 120/35 120/35 Arbatžolių arbata (neald.) 150/200 *Vaisiai 80 100	Kiaušinių košė T 80 100 Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) 30 30 Šviesi duona su sviestu 25/5 30/6 Arbatžolių arbata (neald.) 150/200 *Vaisiai 100 100	Ryžių košė T arba ryžių kr. košė su razinomis T su sviestu 150/6 200/8 Sausučiai 30 30 Arbatžolių arbata (neald.) 150/200 *Vaisiai 80 100
Pietūs				
Agurkinė sriuba su perl. kruopomis TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Kiaulienos mažylių balandėlis T 80 100 Bulvių košė T 60 80 **Daržovės 70 100 Pagardintas stalo vanduo 150/200	Lęšių sriuba TA arba pupelių sriuba 100 150 Ruginė duona 25 30 Troškinta vištiena T 50/50 60/60 Virtos bulvės TA 60 80 **Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 50 50 **Daržovės 20 30 Pagardintas stalo vanduo 150/200	Špinatų sriuba su bulvėmis TA arba rūgštynių sriuba su bulvėmis 100 150 Ruginė duona 25 30 Virti jautienos kukuliai T 70 80 Virtos bulvės TA 60 80 Troškinti kopūstai TA 60 75 **Daržovės 50 50 Pagardintas stalo vanduo 150/200	Barščiai su bulvėmis TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Kalakutienos maltinukas T 60 80 Virtos ankštinės daržovės TA 60 80 **Daržovių salotos su jogurtu 70 80 Pagardintas stalo vanduo 150/200	Bulvių sriuba su miež. kruopomis TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Žuvies maltinukas T 60 80 Žirnių ir bulvių košė T 60 80 Burokėlių salotos 50 50 **Daržovės 30 50 Pagardintas stalo vanduo 150/200
Vakarienė				
Trinta cukinių / moliūgų sriuba TA su grietinėle 150/8 200/8 Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 25/5/10 30/6/15	Sklindžiai su obuoliais ir jogurto-uogienės padažu 100/35 120/35 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200	Varškės spygliukai T arba virti varškėčiai T su grietinės ir sviesto padažu T 120/30 150/30 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200	Plovas su kiauliena T 100/40 140/50 **Daržovės 50 70 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200	Makaronai su trošk. kalakutienos padažu T 105/30 125/50 **Daržovės 50 50 Arbatžolių arbata(nesald.) 150/200
Užkandžiai priešmokyklinio ugdymo vaikų grupėms				
Trapučiai, apelsinas	Pieno ir bananų kokteilis	Bandelė, obuolys	Kriaušė, sausučiai	Natūralus jogurtas, duoniukai

„*“ produktus ar patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

Arbata: lopšelis 150

„**“rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

darželis 200

„T“ – tausojanči