

PLUNGĖS R. ALSĖDŽIŲ STANISLOVO NARUTAVIČIAUS GIMNAZIJOS IKIMOKYKLINIS IR PRIEŠMOKYKLINIS UGDYMO SKYRIUS
PIRMOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

	PUSRYČIAI (9 val.)	L (g) 1,5-3 m.	PIETŪS (12;30val.)	L (g) 1,5-3 m.	VAKARIENĖ (16 val.)	L (g) 1,5-3 m.
PIRMADIENIS	Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis) Arbatžolių arbata su citrina 11 val. Sezoninių vaisių lėkštelė	150/5/15 100 80	Žaliųjų žirnelių sriuba(tausojantis(augalinis) Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis) Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafin. Alyvuogių aliejumi Šviežių daržovių rink. (Nr.8: pomid. cukin.) Stalo vanduo	100 50 /150 50 25/25 100	Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu (2,5%) (tausojantis) Pienas 2,5%	100/20 100
ANTRADIENIS	Pieniška avižinių kr. košė sutrint. brašk. ir sezamo sėk. (taus) Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis susviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurk (tausojantis) Nesaldinta vaisinė arbata 11 val. Sezoninių vaisių lėkštelė	150/10/1 20/3/7/5/5 100 80	Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) Pilno grūdo ruginė duona Virtų bulvių cepelinai su kiauliena Natūralus jogurtas 2.5% Morkų lazdelės Stalo vanduo	100 20 115/65 20 100 100	Perlinis kuskusas su šparaginių pupelių troškiniu (tausojantis) (augalinis) Natūralus jogurtas (3,5%) su vyšniomis (be kaul.) ir kriauš.(tausojantis)	110/70 100 / 50 /50
TREČIADIENIS	Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis) Nesaldinta arbatžolių arbata 11 val. Sezoninių vaisių lėkšte	150 100 80	Daržovių sriuba su makaron.(taus)(augalinis) Kiaulienos maltinis (tausojantis) Virti miežiniai perliukai (tausojantis) Kopūstų-morkų salot. Su šalto sp. alyv. užpilu Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.3ridik/paprik) Stalo vanduo	100 90 100 45 30/30 100	Skryliai su grietine (30%), trintomis braškėmis ir bananais (tausojantis) Pienas 2,5%	120/20/ 15/15 100
KETVIRTADIENIS	Šešių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis mėlynėm. ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis) Nesaldinta vaisinė arbata 11 val. Sezoninių vaisių lėkštelė	150/5/5/10 100 80	Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Orkaitėje kepti laišų kepsneli (tausojantis) Bulvių košė (tausojantis) Morkos su šalto spaudimo linų sėm.aliej. Šviežių daržovių rink. (Nr.11: brok/ridik) Stalo vanduo	100 10 60 100 50 20/20 100	Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis natūraliu jogurtu(2.5%) Paskanintu avietėmis (tausojantis) Nesaldinta arbatžolių arbata	130/3/15 100
PENKTADIENIS	Perlinių kr. košė su cukinijomis, priesk. daržovėmis, kmynais, čiobrel.(tausojantis)(augalinis) piln. g. rug. Duonos sumušt. Su agurkų-natūralaus jogurto padažu, salotomis bei virtais kiaušiniiais (tausojantis) Nesaldinta žolelių arbata 11 val. Sezoninių vaisių lėkštelė	150 20 /5/5 /10 100 80	Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis) Plovav su vištiena (tausojantis) Plėšyti švieži salotų lapai Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.4: agurkai, paprikos) Stalo vanduo	100 113/57 20 20/20 100	Spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir natūraliu jogurtu(3,5%) paskanintu trintomis braškėmis Pienas 2,5%	90/15/15 100

PLUNGĖS R. ALSĖDŽIŲ STANISLOVO NARUTAVIČIAUS GIMNAZIJOJOS IKIMOKYKLINIS IR PRIEŠMOKYKLINIS UGDYMO SKYRIUS

ANTROS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

	PUSRYČIAI (9 val.)	L (g) 1,5-3 m.	PIETŪS (12;30 val.)	L (g) 1,5-3 m.	VAKARIENĖ (16 val.)	L (g) 1,5-3 m.
PIRMADIENIS	Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta kriaušėmis ir apelsiniais (tausojuant.) (augalinis) Nesaldinta arbatžolių arbata 11val. Sezoninių vaisių lėkštelė	150/ 15/15 100 80	Šviežių kopūstų sriuba (tausojuantis (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis(tausojuantis) Virtos grikių kruopos (tausojuantis) Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo Alyvuogių aliejumi (tausojuantis) Šviežių daržovių rink. (Nr.6: morkobrok.) Stalo vanduo	100 20 90 100 60 20/20 100	Kukurūzų miltų blynai su obuoliais, natūralus jogurtas (2,5%) Paskanintas trintomis braškėmis Pienas 2,5%	80/20/ 20 200
ANTRADIENIS	Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82%) ir vyšniomis (be kauliuku) (tausojuantis) Nesaldinta žolelių arbata 11val. Sezoninių vaisių lėkštelė	150/5/ 15 100 80	Trinta moliūgų sriuba (tausojuantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Kiaulienos guliašas (tausojuantis) Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojuantis) Baltagūžių kopūstų salotos su saldž. paprika Šviežių daržovių rink. (Nr.2: agurkai, pomid.) Stalo vanduo	100 20 47/23 55/45 55 20/20 100	Varškės apkepas su kriaušėmis praturtintas avižų sėlenomis pagardin.migdolų drožlėmis bei natūraliu jogurtu (3,5%) (tausojuantis) Arbatžolių arbata su citrina	97/17/5/1/25 100
TREČIADIENIS	Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) ir mėlynėmis (tausojuantis) Nesaldinta žolelių arbata 11val. Sezoninių vaisių lėkštelė	150/5/ 15 100 80	Žiedinių kopūstų sriuba (tausojuant.)(augalinis) Menkių file su cukinijomis ir pomidorais(tausojuantis) Virti ryžiai su kariu (tausojuantis) Šviežių agurkų salotos su krapais Stalo vanduo	100 80/20 120 100 100	Lietiniai su varškės įdaru ir natūraliu ogurtu (3,5%) pagardintu trint. avietėmis Pienas 2,5%	80/40/15 /15 100
KETVIRTADIENIS	Pieniška sorų kruopų košė su braškėmis, mėlynėmis ir migdolų drožlėmis (tausojuantis) Nesaldinta vaisinė arbata 11val. Sezoninių vaisių lėkštelė	150/ 10/5/3 100 80	Perlinių kruopų sriuba (tausojuantis)(augalinis) Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojuantis) Pilno grūdo makaronai (tausojuantis) Plėšyti pekino kopūstųlapai Šviežių daržovių rink. (Nr.7: morkos.paprik) Stalo vanduo	100 60 80 20 20/20 100	Avinžirnių troškiny (tausojuantis) (augalinis) Kefyras 2,5%	150 100
PENKTADIENIS	Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta saulėgražomis (tausojuantis) (augalinis) Nesaldinta vaisinė arbata 11val. Sezoninių vaisių lėkštelė	150/5 100 80	Žirnių sriuba (tausojuantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Bulvių plokštainis su vištiena Natūralus jogurtas 2,5% Morkų lazdelės Stalo vanduo	100 20 138/ 37 30 110 100	Grikių paplotėliai su varške ir špinatais beinatūraliu jogurtu (2,5%) (tausojuantis) Pienas 2,5%	60/52/ 8/30 100

PLUNGĖS R. ALSĖDŽIŲ STANISLOVO NARUTAVIČIAUS GIMNAZIJOS IKIMOKYKLINIS IR PRIEŠMOKYKLINIS UGDYMO SKYRIUS

TREČIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

	PUSRYČIAI (9 val.)	L (g) 1,5-3 m.	PIETŪS (12 ;30 val.)	L (g) 1,5-3 m.	VAKARIENĖ (16 val.)	L (g) 1,5-3 m.
PIRMADIENIS	Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis) Arbatžolių arbata su citrina 11val. Sezoninių vaisių lėkštelė	150/ 5/15 100 80	Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Avinžirnių ir vištienos troškiny su pomid. Ir kepin.prieskon. daržovėmis (tausojantis) Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 6: brok,mork) Stalo vanduo	100 2085/54/ 61 50/50 100	Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis) Virtos bulvės (taus(augal) Varškė (9%) su mėlynėmis ir bananais (tausojantis) Nesaldinta žolelių arbata	100 60 83/21/ 21 100
ANTRADIENIS	Miežinių perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojantis) (augalinis) Nesaldinta vaisinė arbata 11val. Sezoninių vaisių lėkštelė	150/15/15 100 80	Barščių sriuba su pupelėmis (tauso) (augalin) Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis) Natūralus jogurtas 2,5% Šviež. Daržovių salot.su šalto spaud .alyv.al.užpilu Šviežių daržovių rink. (Nr.10:pomid. mork.) Stalo vanduo	100 120/40 20 50 25/25 100	Spelta miltų blynėliai su cukinijomis ir natūraliu jogurtu (2,5%) Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	70/ 20 112 /2 8
TREČIADIENIS	Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu (3.5%) (tausojantis) Nesaldinta žolelių arbata 11val. Sezoninių vaisių lėkštelė	60/50 25 100 80	Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis) Virti žalieji lęšiai (tausojantis) Daržovių salotos su saldžiąja paprika Šviežių daržovių rink. (Nr.12: cukin.,kalafior) Stalo vanduo	100 20 80 100 50 20/20 100	Pilno grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (tausojantis)(augalinis) Kefyras 2,5%	100/ 90 100
KETVIRTADIENIS	Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Pjaustyti pomidorai (augalinis) Nesaldinta arbatžolių arbata 11val. Sezoninių vaisių lėkštelė	81/ 9 25 30 100 80	Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) Orkaitėje keptos paukštien.šlaunel. (tausojan) Virtos perlinės kruopos (tausojantis) Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi Šviežių daržovių rink. (Nr.16: paprik,brokol) Stalo vanduo	100 70 100 50 20/20 100	Virtinukai su varškės įdaru, mėlynėmis ir braškėmis (tausojantis) Pienas 2,5%	135 /45 / 25/ 25 100
PENKTADIENIS	Perlinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis) (augalinis) Arbatžolių arbata su citrina 11val. Sezoninių vaisių lėkštelė	150/ 5/2 100 80	Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis) Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis) Šviežių daržovių rink(Nr.2: pomid, agurkai) Stalo vanduo	100 20 100/45/15 100 65/65 100	Bananiniai grikių ir spelta miltų blynai sunatūraliu jogurtu (2,5%) ir Trintomis vyšniomis (be kauliukų) Pienas 2,5%	80/15/ 10 150