

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

PIRMOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

	PUSRYČIAI (9 val.)	D (g) 4-7 m.	PIETŪS (12:30 val.)	D (g) 4-7 m.	VAKARIENĖ (16 val.)	D (g) 4-7 m.
PIRMADIENIS	Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis) Arbatžolių arbata su citrina 11val. Sezoninių vaisių lėkštelė	200/5/ 15 150 100	Žaliųjų žirmelių sriuba (tausojantis) (augalinis) Vištienos - grikių troškin. su mork. Ir pomid (taus) Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafin. Alyvuogių aliejumi Šviežių daržovių rink. (Nr.8: pomidorai, cukinij.) Stalo vanduo	15060/180 50 37,5 /37,5 150	Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu (2,5%) (tausojantis) Pienas 2,5%	120/20 150
ANTRADIENIS	Pieniška avižinių kr. Košė su trint. brašk. ir sezamo sėk. (taus) Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurk. (tausojantis) Nesaldinta vaisinė arbata 11val. Sezoninių vaisių lėkštelė	200/10/1 20/3/1/5/5 150 100	Daržovių sriuba (tausojant)(augalin) Pilno grūdo ruginė duona Virtų bulvių cepelinai su kiauliena Natūralus jogurtas 2.5% Morkų lazdelės Stalo vanduo	150 30 115/65 30 100 150	Perlinis kuskusas su šparaginių pupelių troškiniu (tausojantis)(augalinis) Natūralus jogurtas (3,5%) su vyšniomis (be kaul.) ir kriauš. (tausojantis)	120/ 100 125/62,5/62 5
TREČIADIENIS	Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis) Nesaldinta arbatžolių arbata 11val. Sezoninių vaisių lėkšte	200 150 100	Daržovių sriuba su makaronais. (taus)(augalinis) Kiaulienos maltinis (tausojantis) Virti miežiniai perliukai (tausojantis) Kopūstų-morkų salot. Su šalto sp. alyv. užpilu Šviežių daržov. rinkin/. (Nr.3: ridikėliai, paprikos) Stalo vanduo	150 90 120 65 20/20 150	Skryliai su grietine (30%), trintomis braškėmis ir bananais (tausojantis) Pienas 2,5%	160/30/ /15/15 150
KETVIRTADIENIS	Sešių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis mėlynėm. ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis) Nesaldinta vaisinė arbata 11val. Sezoninių vaisių lėkštelė	200/15/ 5 150 100	Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Orkaitėje kepti laišių kepsneliai (tausojantis.) Bulvių košė (tausojantis) Morkos su šalto spaud. Linų semenų aliejumi Šviežių daržovių rink. (Nr.11: brokolija, ridikėliai) Stalo vanduo	150 18 70 120 60 25/25 150	Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis ir su natūraliu jogurtu(2.5%) paskanintu avietėmis (tausojantis) Nesaldinta arbatžolių arbata	160/30 /15 150
PENKTADIENIS	Perlinių kr. košė 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 11val. Sezoninių vaisių lėkštelė	200 20/ 5 / /5/ 10 150 100	Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis) Plovas su vištiena (tausojantis) Plėšyti švieži salotų lapai Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.4: agurkai, paprikos) Stalo vanduo	150 140/73 20 25/25 150	Spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir nat. jogurtu(3,5%) Paskanintu trintomis braškėmis Pienas 2,5%	110/15/15 150

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

ANTROS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

	PUSRYČIAI (9 val.)	D (g) 4-7 m.	PIETŪS (12;30 val.)	D (g) 4-7 m.	VAKARIENĖ (16 val.)	D (g) 4-7 m.
PIRMADIENIS	Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta kriaušėmis ir apelsiniais (tausojantis) (augalinis) Nesaldinta arbatžolių arbata 11val. Sezoniųjų vaisių lėkštelė	200/ 15/15 150 100	Šviežių kopūstų sriuba (tausojanti) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis(tausojantis) Virtos grikių kruopos (tausojantis) Orkaitėje keptų burokėlių salot. su špinatais ir šalto spaud. ayvuogių aliejumi (tausojantis) Šviežių daržovių rink. (Nr.6: mork, brokol) Stalo vanduo	150 20 100 120 70 20/20 150	Kukurūzų miltų blynai su obuoliais, natūralaus jogurtas (2,5%) Paskanintas trintomis braškėmis Pienas 2,5%	120/20/20 200
ANTRADIENIS	Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82%) ir vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis) Nesaldinta žolelių arbata 11val. Sezoniųjų vaisių lėkštelė	200/5/15 150 100	Trinta moliūgų sriuba (tausojan) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Kiaulienos guliašas (tausojantis) Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis) Baltagūžių kopūstų salotos su saldžia. paprika Šviežių daržovių rink. (Nr.2: agurkai, pomidor) Stalo vanduo	150 20 56/29 66/54 65 25/25 150	Varškės apkepas su kriaušėmis praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis bei natūraliu jogurtu (3,5%) (tausojantis) Arbatžolių arbata su citrina	121/21/7/1/ /25 150
TREČIADIENIS	Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) ir mėlynėmis (tausojantis) Nesaldinta žolelių arbata 11val. Sezoniųjų vaisių lėkštelė	200/5/15 150 100	Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) Menkių file sucukinija ir pomidor.(tausojantis) Virti ryžiai su kariu (tausojantis) Šviežių agurkų salotos su krapais Stalo vanduo	150 96/24 150 120 150	Lietiniai su varškės įdaru ir natūraliu jogurtu (3,5%) pagardintu trint. avietėmis Pienas 2,5%	87/43/ 15/15 150
KETVIRTADIENIS	Pieniška sorų kruopų košė su braškėmis, mėlynėmis ir migdolų drožlėmis (tausojantis) Nesaldinta vaisinė arbata 11val. Sezoniųjų vaisių lėkštelė	200/ 10/5 /3 150 100	Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai. (tausojantis) Pilno grūdo makaronai (tausojantis) Plėšyti pekino kopūstų lapai Šviežių daržovių rinkinuk (Nr.7: mork.paprik.) Stalo vanduo	150 70 100 35 25/25 150	Avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis) Kefyras 2,5%	180 150
PENKTADIENIS	Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu pagardina saulėgražomis (tausojantis) (augalinis) Nesaldinta vaisinė arbata 11val. Sezoniųjų vaisių lėkštelė	200/5 150 100	Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Bulvių plokštainis su vištiena Natūralus jogurtas 2,5% Morkų lazdelės Stalo vanduo	150 20 173/47 30 135 150	Grikių paplotėliai su varške ir špinatais bei natūraliu jogurtu (2,5%) (tausojantis) Pienas 2,5%	75/65/ 10/30 150

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

TREČIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

	PUSRYČIAI (9 val.)	D (g) 4-7 m.	PIETŪS (12 ;30 val.)	D (g) 4-7 m.	VAKARIENĖ (16 val.)	D (g) 4-7 m.
PIRMADIENIS	Manų kruopų košė praturtinta aviųž sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tauso)j Arbatžolių arbata su citrina 11val. Sezoninių vaisių lėkštelė	200/5/ 15 150 100	Špinatų sriuba (tauso)jantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Avinžirnių ir vištienos troškiny su pomid. kepint.prieskon. daržovėmis (tauso)j Šviežių držovių rink (Nr. 6: brokoliai, morka) Stalo vanduo	150 20 105 /68/76 62,5/62,5 150	Troškinti kopūstai (tauso)jantis) (augalinis) Virtos bulvės (tauso)jantis) (augalinis) Varškė (9%) su mėlynėmis ir bananais (tauso)jantis) Nesaldinta žolelių arbata	120 70 100/25 /25 150
ANTRADIENIS	Miežinių perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tauso)jantis) (augalinis) Nesaldinta vaisinė arbata 11val. Sezoninių vaisių lėkštelė	200/15/15 150 100	Barščių sriuba su pupelėmis (tauso)jantis) (augalinis) Žemaičių blynai su kiauliena (tauso)jantis) Natūralus jogurtas 2,5% Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu Šviežių daržovių rink. (Nr.10:pomid. mork) Stalo vanduo	150 150/50 20 60 30/30 150	Spelta miltų blynėliai su cukinijomis ir natūraliu jogurtu (2,5%) Pieniška ryžių sriuba (tauso)jantis)	100/ 20 112/ 28
TREČIADIENIS	Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu (3.5%) (tauso)jantis) Nesaldinta žolelių arbata 11val. Sezoninių vaisių lėkštelė	72/58/ 25 150 100	Trinta morkų sriuba (tauso)j) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Jūrinių lydekų file kotletai (tauso)jantis) Virti žalieji lėšiai (tauso)jantis) Daržovių salotos su saldžiąja paprika Šviežių daržovių rink.(Nr.12: cukinija kalafiorai) Stalo vanduo	150 20 100 120 60 25/25 150	Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tauso)jantis) (augalinis) Kefyras 2,5%	200 150
KETVIRTADIENIS	Omlėtas su fermentiniu (45%) sūriu (tauso)jantis) Viso grūdo ruginė duona Pjaustyti pomidorai (augalinis) Nesaldinta arbatžolių arbata 11val. Sezoninių vaisių lėkštelė	108/ 12 25 40 150 100	Pupelių sriuba (tauso)jantis) (augalinis) Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės(tauso)j Virtos perlinės kruopos (tauso)jantis) Žiedinių opūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi Šviežių držov rink. (Nr.16: paprik. brokol) Stalo vanduo	150 80 120 60 25/25 150	Virtinukai su varškės įdaru, mėlynėmis ir braškėmis (tauso)jantis) Pienas 2,5%	150/ 50/ 30/ /30 150
PENKTADIENIS	Perlinio kuskuso kruopų košės su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tauso)jantis) (augalinis) Arbatžolių arbata su citrina 11val. Sezoninių vaisių lėkštelė	200 /5/2 150 100	Trinta cukinijų sriuba (tauso)jantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tauso)jantis) Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tauso)j Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: pomidorai, agurkai) Stalo vanduo	150 20 125/56/19 120 77,5/ 77,5 150	Bananiniai grikių ir spelta miltų blynai su natūraliu jogurtu (2,5%) ir trintomis vyšniomis (be kauliukų) Pienas 2,5%	100/15/10 200