Alsėdžių r. Stanislovo Naurutavičiaus ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo skyrius / PIRMOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

* Sezoniniai vaisiai (11:00 val.) L100; D100 (*-kasdien) L 1-3 m.; D 4-7 m. išeiga gramais

Reikalui esant valgiaraštis gali būti koreguojamas

	PUSRYČIAI (9;00 val.)	**PIETŪS** (12;30val.)	**VAKARIENĖ** (15:30 val.)
PIRMADIENIS	∗ Miežinių dribsnių košė (tausojantis) L 150; D 200 ∗ Bananų desertas su jogurtu L 100; D 200 ∗ Nesaldinta čiobrelių arbata L 150; D 200 11 val. Sezoninių vaisių lėkštelė	∗ Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis) L 100; D 150 ∗ Viso grūdo ruginė duona L 20; D 20 ∗ Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis) L 50;D 75 ∗ Virti lęšiai (augalinis, tausojantis) L 50; D 50 ∗ Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejaus padažas (augalinis) L 75; D 100	∗ Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis) L 100; D 130 ∗ Jogurtinė grietinė L 30; D 40 ∗ Nesaldinta ramunėlių arbata L 150; D 150
ANTRADIENIS	∗ Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis) L 150; D 200 ∗ Sviesto-jogurtinės grietinės padažas L 15; D 20 ∗ Pienas 2,5% L 150; D 150 ∗ 11 val. Sezoninių vaisių lėkštelė	∗ Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis) L 100; D 100 ∗ Viso grūdo ruginė duona L 20; D 20 ∗ Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis) L 50/30; D 75/45 ∗ Biri perlinių kruopų košė (tausojantis, augalinis) L 50; D 50 ∗ Pomidorai L 25; D 25 ∗ Kopūstų – obuolių - porų salotos su aliejaus padažu L 50; D 75	∗ Lietiniai su bananais (tausojantis) L 100/50; D 100/50 ∗ Saldus jogurtinės grietinės (10%) padažas L 20; D 20 ∗ Kakava su pienu be cukraus L 150; D 150
TREČIADIENIS	∗ Tiršta grikių kruopų košė, sviesto-jogurtinės grietinės padažas (tausojantis) L 150/15; D 200/20 ∗ Nesaldinta vaisinė arbata L 150; D 150 11 val. Sezoninių vaisių lėkštelė	∗ Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) L 100; D 150 ∗ Viso grūdo ruginė duona L 20; D 20 ∗ Žuvies kepsnys (tausojantis) L 50; D 75 ∗ Virtos bulvės (tausojantis, augalinis) L 80; D 80 ∗ Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliaisiais žirneliais (augalinis) L 75; D 75	∗ Miltinukai (tausojantis), jogurtinės grietinės padažas L 100/30; D 150/30 ∗ Kefyras 2,5% L 150; D 150 ∗
KETVIRTADIENIS	∗ Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis) su sviestu L 150/7,50; D 200/7,50 ∗ Trintas bananų ir kivių kokteilis L 100; D 100 ∗ Kakava su pienu be cukraus ∗ L 150; D 150 ∗ 11 val. Sezoninių vaisių lėkštelė	∗ Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais ir bulvėmis (tausojantis, augalinis) L 100; D 150 ∗ Viso grūdo ruginė duona L 40; D 40 ∗ Jautienos maltinukai (tausojantis) L50; D 75 ∗ Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis, augalinis) L 40; D 50 ∗ Salotos, agurkai, porai (ar svogūnų laiškai) su jogurtu L 100; D 100	∗ Virtų bulvių-varškės kukuliai (tausojantis), su jogurtine grietine L 100/15; D 150/20 ∗ Kefyras 2,5% L 150; D 150 ∗
PENKTADIENIS	∗ Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis) L 150; D 200 ∗ Smulkinti bananai su trintomis braškėmis L 100; D 100 ∗ Nesaldinta melisų arbata L150; D 200 ∗ 11 val. Sezoninių vaisių lėkštelė	∗ Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis) L 100; D 150 ∗ Viso grūdo ruginė duona L 20; D 20 ∗ Paukštienos kukuliai (tausojantis) L 75; D 100 ∗ Biri grikių kruopų košė (tausojantis, augalinis) L 40; D 50 ∗ Salotos su ridikėliais, agurkais L 100; D 100	∗ Pilno grūdo apkepti makaronai su varške 9% (tausojantis) L 100; D 150 ∗ Jogurtinės grietinės padažas L15; D20 ∗ Pienas 2,5% L 200; D 200

Alsėdžių r. Stanislovo Naurutavičiaus ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo skyrius / ANTROS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

* Sezoniniai vaisiai (11:00 val.) L100; D100 (*-kasdien) L 1-3 m.; D 4-7 m. išeiga gramais

Reikalui esant valgiaraštis gali būti koreguojamas

	PUSRYČIAI (9;00 val.)	**PIETŪS** (12;30 val.)	**VAKARIENĖ** (15:30 val.)
PIRMADIENIS	∗ Tiršta manų kruopų košė (tausojantis) L 150/; D 200 ∗ Smulkinti bananai su trintomis braškėmis L 65/35; D 65/35 ∗ Pienas 2,5% L 100; D 100 ∗ 11 val. Sezoninių vaisių lėkštelė	∗ Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis) L 100; D 150 ∗ Viso grūdo ruginė duona L 20; D 20 ∗ Troškintos vištienos šlaunelės (tausojantis) L 50/20; D 75/30 ∗ Virti lęšiai (tausojantis, augalinis) L 40; D 40 ∗ Agurkų ir pomidorų salotos L 50; D 75	∗ Blyneliai su obuoliais L 100; D 150 ∗ Saldus jogurtinės grietinės padažas L 20; D 30 ∗ Nesaldinta ramunėlių arbata L 150; D 150
ANTRADIENIS	∗ Tiršta ryžių dribsnių košė su uogiene (tausojantis) L 150/20; D 200/20 ∗ Nesaldinta melisų arbata L 150; D 200 ∗ 11 val. Sezoninių vaisių lėkštelė	∗ Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis) L 100; D 150 ∗ Viso grūdo ruginė duona L 20; D 20 ∗ Mėsos –daržovių troškinys (tausojantis) L 50/50; D 75/75 ∗ Ridikų salotos su obuoliais-morkomis-porais, alyvuogių aliejaus padažu (augalinis) L 75; D 100	∗ Varškės (9%) spygliukai su jogurtine grietine (tausojantis) L 120/20; D 150/20 ∗ Pienas 2,5% L 100; D 100 ∗
TREČIADIENIS	∗ Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis) L 150/; D 200 ∗ Pienas 2,5% L 150; D 150 ∗ 11 val. Sezoninių vaisių lėkštelė	∗ Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis) L 100; D 150 ∗ Viso grūdo ruginė duona L 40; D 40 ∗ Troškinta žuvis (lydeka) su morkomis ir svogūnais (tausojantis) L50/50; D 75/75 ∗ Bulvių košė su pienu (tausojantis) L 50; D 80 ∗ Švieži agurkai L 40; D 40 ∗ Žiedinių kopūstų salotos su agurkais ir salotomis L 50; D 50	∗ Daržovių troškinys su dešrelėmis (tausojantis) L 50/50; D 75/75 ∗ Kefyras 2,5% L 200; D 200 ∗
KETVIRTADIENIS	∗ Omletas (tausojantis) L 80; D 100 ∗ Švieži pomidorai L 40; D 40 ∗ Švieži agurkai L 40; D 40 ∗ Viso grūdo ruginė duona L 40; D 40 ∗ Nesaldinta erškėtrožių arbata L 150; D 150 11 val. Sezoninių vaisių lėkštelė	∗ Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis) L 100; D 150 ∗ Viso grūdo ruginė duona L 40; D 40 ∗ Kepta paukštienos filė (tausojantis) L 50; D 75 ∗ Biri ryžių kruopų košė (augalinis, tausojantis) L 50; D 80 ∗ Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu L 100; D 100	∗ Virtinukai su varške (tausojantis) L 100; D 150 ∗ Sviesto –jogurtinės grietinės padažas L 15; D 20 ∗ Nesaldinta ramunėlių arbata L 150; D 150
PENKTADIENIS	∗ Tiršta grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis) L 150/5; D 200/7,5 ∗ Kefyro kokteilis su bananais ir braškėmis L 200; D 200 ∗ 11 val. Sezoninių vaisių lėkštelė	∗ Lęšių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis) L 100; D 150 ∗ Viso grūdo ruginė duona L 20; D 20 ∗ Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis) L 100; D 130 ∗ Virtos bulvės (tausojantis, augalinis) L 50; D 80 ∗ Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, saulėgrąžomis L 75; D 100	∗ Varškės – bulvių kukulaičiai (tausojantis) L 100; D 150 ∗ Jogurtinės grietinės padažas L 20; D 30 ∗ Nesaldinta čiobrelių arbata L 150; D 200

Alsėdžių r. Stanislovo Naurutavičiaus ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo skyriu / TREČIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

* Sezoniniai vaisiai (11:00 val.) L100; D100 (*-kasdien) L 1-3 m.; D 4-7 m. išeiga gramais

Reikalui esant valgiaraštis gali būti koreguojamas

	PUSRYČIAI (9;00 val.)	**PIETŪS** (12;30 val.)	**VAKARIENĖ** (15:30 val.)
PIRMADIENIS	∗ Tiršta ryžių dribsnių košė (tausojantis) L 100; D 150 ∗ Trintos uogos, vaisiai su jogurtu L 80/20; D 80/20 ∗ Pienas 2,5% L 150; D 200 ∗ 11 val. Sezoninių vaisių lėkštelė	∗ Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis) L 100; D 150 ∗ Viso grūdo ruginė duona L 40; D 40 ∗ Paukštienos kepinukai (tausojantis) L50; D 75 ∗ Virti lęšiai (augalinis, tausojantis) L 40; D 40 ∗ Salotos su pekininiais kopūstais, pomidorais L 50; D 60	∗ Varškės apkepas (tausojantis) L 100; D 150 ∗ Saldus jogurtinės grietinės padažas L 20; D 20 ∗ Nesaldinta aviečių arbata L 200; D 200
ANTRADIENIS	∗ Tiršta sorų kruopų košė (tausojantis) L 150; D 200 ∗ Sviesto-jogurtinės grietinės padažas L 15; D 15 ∗ Pienas 2,5% L 150; D 150 ∗ 11 val. Sezoninių vaisių lėkštelė	∗ Agurkų sriuba su ryžiais (tausojantis, augalinis) L 100; D 150 ∗ Viso grūdo ruginė duona L 40; D 40 ∗ Kiaulienos troškinys su kopūstais (tausojantis) L 100; D 150 ∗ Virtos bulvės (augalinis, tausojantis) L 80; D 100	∗ Omletas su sūriu (tausojantis) L 85; D 110 ∗ Viso grūdo ruginė duona L 40; D 40 ∗ Agurkai, ridikėliai, pomidorai L 40/40/40; D 50/50/50 ∗ Nesaldinta ramunėlių arbata L 200; D 200
TREČIADIENIS	∗ Pilno grūdo makaronai su sūriu ir padažu (tausojantis) L 100/15; D 150/20 ∗ Kefyro kokteilis su spanguolėmis ir kriaušėmis L 150; D 150 ∗ 11 val. Sezoninių vaisių lėkštelė	∗ Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis) L 100; D 150 ∗ Viso grūdo ruginė duona L 40; D 40 ∗ Žuvies maltinis (tausojantis) L50; D 75 ∗ Bulvių košė su pienu (tausojantis) L 50; D 80 ∗ Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis L 50; D 60	∗ Virtų bulvių-varškės voleliai (tausojantis) L 100/; D 150 ∗ Jogurtinė grietinė 10 % L 15; D 20 ∗ Kefyras 2,5% L 200; D 200
KETVIRTADIENIS	∗ Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis) L 150; D 200 ∗ Traputis su sūriu L 10/15; D 10/20 ∗ Nesaldinta juodoji arbata L 150; D 200 ∗ 11 val. Sezoninių vaisių lėkštelė	∗ Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis) L 100; D 150 ∗ Viso grūdo ruginė duona L 20; D 20 ∗ Kalakutienos troškinys su ryžiais (tausojantis) L 50/50; D 75/75 ∗ Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis, tausojantis) L 50; D 75	∗ Lietiniai su varške (tausojantis) L 50/25; D 100/50 ∗ Jogurtinė grietinė % L 15; D 20 ∗ Kakava su pienu be cukraus L 150; D 150
PENKTADIENIS	∗ Biri grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais (tausojantis) L 150; D 200 ∗ Nesaldinta erškėtrožių arbata L 200; D 200 11 val. Sezoninių vaisių lėkštelė	∗ Lęšių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis) L 100; D 150 ∗ Viso grūdo ruginė duona L 20; D 20 ∗ Jautienos-kiaulienos maltinis (tausojantis) L50; D 75 ∗ Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis) L 40; D 50 ∗ Morkų salotos su česnakais L 50; D 75	∗ Kepti varškėčiai (su pilno grūdo miltais) (tausojantis) L 100; D 140 ∗ Jogurtinė grietinė % L 15; D 15 ∗ Trinti bananai su braškėmis L 65/35; D 165/35 ∗ Nesaldinta melisų arbata L 150; D 150