

VILNIAUS VADUVOS LOPŠELIO-DARŽELIO INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su kokosų kremu 100/10g; 140/14g; (T) (A) Sūrio lazdelės 40g; Obuolys arba kitas vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Sorų kruopų košė, gardinta kokosų kremu 100/10g; 140/14g; (T) (A) Trintos uogos 20g; Bananas arba kitas vaisius 90g; 120g; Kakava su pienu 200ml;	Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė gardinta kokosų kremu 100/10g; 140/14g; (T) (A) Natūralus jogurtas 125g; Trintos uogos 30g; Apelsinas arba kitas vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml	Pusryčiai: Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi 100/3g; 140/5g; (T) (A) Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/4/11g; Nektarinai vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi 100/3g; 140/4g; (T) (A) Trapučiai 10g; 20g; Melionai arba kitas sezoninis vaisius 100g; 120g; Kmyną arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais 120g; (T) (A) Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; (T) Biri grikių košė 70g; 80g; (T) (A) Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 40/4g; Švž. agurkai 30g; 40g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Žirnių sriuba 120g; (T) (A) Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta vištienos mėsa su grietinėle 60g; 80g; (T) Biri ryžių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; (T) Gūžinės salotos "Iceberg" su agurku ir aliejaus užpilu (augalinis) 60/4g; 80/5g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Moliūgų sriuba su grietinėle 120g; (T) Skrebutis 20g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; (T) Virtų bulvių skiltelės 60g; 80g; (T) (A) Pekino kopūstų ir pomidorų, paprikų salotos su su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/6g; 80/8g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 180/18ml;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 120g; (T) (A) Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Kietųjų kviečių makaronai su veršiena ir daržovių padažu 80/40/35g; 105/50/45g; (T) Švž. morkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/5g; Konservuoti kukurūzai 30g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Lęšių sriuba 120g; (T) (A) Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Žuvies maltinukas (lydeka) su morkomis ir sūriu keptas orkaitėje 45/11/4g; 60/15/5g; (T) Bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; (T) Burokėlių salotos su citrinos ir ypač tyru alyvuogių aliejaus užpilu 40/4g; 50/5g; Kons. žirneliai 30g; Vanduo su citrina 200/2ml;
Vakarienė: Varškės virtinukai 110g; 140g; (T) Trintos braškės 30g; Kriaušė arba kitas sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 90g; 120g; (T) Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/5/10g; Švž. pomidorai 50g; 60g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų su tarkuotais obuoliais 110g; 150g; Trintos braškės 30g; Vynuogės arba kitas sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 90/1g; 120/2g; (T) Mielinė cinamoninė bandelė 50g; Kriaušė arba kitas sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Avižinis varškės ir bananų apkepas 90g; 130g; Trintos uogos 25g; Natūralus jogurtas 125g; Obuolys arba kitas sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;

VILNIAUS VADUVOS LOPŠELIO-DARŽELIO INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 100/5g; 140/5g; (T) Varškės sūris su trintomis braškėmis 40/20g; Obuolys arba kitas sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė, gardinta kokosų kremu 100/10g; 140/14g; (T) (A) Natūralus jogurtas 125g; Trintos uogos (braškės) 30g; Nektarinas arba kitas sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Kukurūzų kruopų košė su augaliniu gėrimu, obuoliais ir cinamonu 100/14g; 140/19g; (T) (A) Bananas 80g; 120g; Kakava su pienu 200ml;	Pusryčiai: Vanilinio skonio ryžių kruopų košė gardinta kokosų kremu 100/10g; 140/14g; (T) (A) Sūrio lazdelės 40g; Melionai arba kitas sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi 100/3g; 140/5g; (T) (A) Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/4/11g; Vynuogės arba kitas sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata su citrina 150/2ml;
Pietūs: Žirnelių ir žiedinių kopūstų sriuba 120g; (T) (A) Grietinė 5g; 10g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Ryžių plovas su kalakutiena 130/65g; 160/80g; (T) Marinuoti agurkėliai 40g; Švž. paprikų lazdelės 40g; 50g; Vanduo su citrina 200/2ml;;	Pietūs: Burokėlių sriuba 120g; (T) (A) Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Keptas su garais maltos kiaulienos šnicelis su naminiu daržovių padažu 60/10g; 80/20g; (T) Biri grikių košė pagardinta sviestu 60/1g; 80/2g; (T) Raugintų kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 30/1g; 40/1g; Morkų lazdelės 30g; 40g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Rūgštynių sriuba su bulvėmis 120g; (T) (A) Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Garuose virtas vištienos maltinukas 60g; 80g; (T) Perlinių kruopų košė su tyru alyvuogių aliejumi 70/2g; 80/2g; (T) (A) Grietinėlėje troškintos morkos ir žiediniai kopūstai 60g; Konservuoti žirneliai 20g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Trinta saldžiųjų bulvių sriuba su lęšiais 100g; 120g; (T) (A) Viso grūdo ruginė duona 20g; Jautienos befstrogenas su morkomis 60/25g; 70/30g; (T) Bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; (T) Švž. kopūstų salotos 30/2g; 50/3g; Rauginti agurkai 30g; 40g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 120g; (T) (A) Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies (<i>lašišos</i> ir <i>lydekos</i>) maltinis 60g; 80g; (T) Biri ryžių košė 80g; (T) (A) Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 40/4g; Paprikų lazdelės 20g; Konservuoti kukurūzai 20g; Vanduo su citrina 200/2ml;
Vakarienė: Kietųjų kviečių makaronai gardinti ypač tyru alyvuogių aliejumi 140/3g; 180/4g; (T) (A) Naminis pomidorų padažas su čiobreliais 40g; (T) (A) Agurkų lazdelės 80g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Virtas kiaušinis 1 vnt; 2 vnt; (T) Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu 30/6/17g; Švž. pomidorai 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; 120g; Trintos mėlynės 30g; Obuolys arba kitas sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Daržovių troškinys su dešrelėmis 140g; 180g; (T) Juoda duona su saulėgrąžomis 20g; Apelsinai arba kitas sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Trinta - plakta varškė su jogurtu ir trintomis braškėmis 130/50g; 170/70g; Skrėbutis 20g; Kriaušė arba kitas sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;

VILNIAUS VADUVOS LOPŠELIO-DARŽELIO INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 110/3g; 140/4g; (T) (A) Sūrio lazdelė 20g; 40g; Obuolys arba kitas sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su kokosų kremu 100/10g; 140/14g; (T) (A) Jogurtas 125g; Trintos uogos 30g; Vynuogės arba kitas sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi 100/3g; 140/5; (T) (A) Trintos uogos 20g; Trapučiai 10g; Melionai arba kitas sezoninis vaisius 80g; 120g; Pienas 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 110/4g; 140/5g; (T) Varškės sūris su trintomis braškėmis 40/20g; Kriaušė arba kitas sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Kukurūzų kruopų košė paskaninta kokosų kremu 100/10g; 140/14g; (T) (A) Trintos mėlynės 20g; Bananas 80g; 120g; Kakava su pienu 200ml;
Pietūs: Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba 120g; (T) (A) Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta kalakutiena su grietinėle 50/19g; 60/20g; (T) Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 50/3g; 80/4g; (T) Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 40/4g; 50/5g; Marinuoti agurkėliai 30g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 120g; (T) (A) Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta vištienos mėsa su daržovėmis ir grietinėle 60g; 80g; (T) Bulvių košė su sviestu 60g; 80g (T) (A) Morkų ir paprikų lazdelės 60g; 80g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 120g; (T) (A) Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaušienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; (T) Biri grikių košė su sviestu 60/2g; 80/2g; (T) Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 60/4g; 80/5g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 120g; (T) (A) Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Vištienos filė guliašas 80g; 100g; (T) Virtos bulvės 70g; 90g; (T) (A) Orkaitėje kepti žiediniai kopūstai 30g; 40g; Konservuoti žirneliai 30g; Paprikų lazdelės 20g; 30g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais 120g; (T) (A) Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 60g; 80g; (T) Biri ryžių kruopų košė 60g; (T) (A) Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 30/3g; 40/4g; Švž. pomidorai 30g; 40g; Vanduo su citrina 200/2ml;;
Vakarienė: Varškės ir ryžių suflė 120g; 140g; (T) Vanilinis jogurtinis padažas 30g; Kriaušė 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Kibinas su kiaušiena 80g; Prieskoninių daržovių sultinys su žaliais žirneliais 100g; 150g; Agurkų lazdelės 50g;	Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 120g; Trintos uogos 30g; Mandarinai arba kitas sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Daržovių troškinys 120g; 170g; (T) (A) Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu 20/4/13g; 40/8/25g; Morkų lazdelės 60g; 80g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 110g; 130g; Trintos braškės 30g; Apelsinas arba kitas sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;