VILNIAUS VADUVOS LOPŠELIO-DARŽELIO INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Penkių rūšių grūdų dribsnių košė paskaninta uogomis ir augaliniu gėrimu 150g; 200g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Pienas 150ml;	**Pusryčiai:** Virtas kiaušinis 1vnt. Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/4/11g; 40/7/20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Vaisinė arbata su citrina 150/2ml;
Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 70g; 80g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 50/5g; Švž. agurkai 30g; Vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Žirnių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta vištienos mėsa su grietinėle 60g; 80g; Biri ryžių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 60g; 80g; Stalo vanduo su apelsinais 190/20ml;	**Pietūs:** Moliūgų sriuba su grietinėle 100g; 150g; Skrebutis 20g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Virtų bulvių skiltelės 60g; 80g; Pekino kopūstų ir pomidorų, salotos su su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/6g; 80/8g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Avinžirnių ir pomidorų sriuba 100g; Viso grūdo ruginė duona 15g; 30g; Kietųjų kviečių makaronai su veršiena ir daržovių padažu 80/40/35g; 100/50/45g; Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/3g; 70/3g; Švž. pomidorai 40g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Lęšių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Žuvies (lydekos) kukuliai grietinėlės–brokolių padaže 60/15g; 80/20g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 60/4g; 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 110g; Vanilinis sviesto ir grietinės padažas 10g; 15g; Arbata be cukraus be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Orkaitėje keptas omletas 90g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Švž. pomidoras 30g; 50g; Jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Blynai iš kefyro ir miltų su tarkuotais obuoliais 100g; 130g; Trintos braškės 25g; Jogurtas 50g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 90/1g; 120/2g; Mielinė cinamoninė bandelė 50g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Varškės ir bananų kukuliukai 100g; 130g; Natūralus jogurtas 125g; Trintos uogos 20g; 25g; Arbata be cukraus 200ml;

VILNIAUS VADUVOS LOPŠELIO-DARŽELIO INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Sūrio lazdelės 20g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 150/5; 200/7g; Trintos uogos 25g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 100/3g; 150/5g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/4/11g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata su citrina 150/2ml;
Pietūs: Žirnelių ir žiedinių kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Ryžių plovas su kalakutiena 120/60g; 140/70g; Marinuoti agurkai 50g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 50g; Vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Burokėlių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Keptas su garais maltos kiaulienos šnicelis su naminiu daržovių padažu 60/20g; 80/20g; Biri grikių košė pagardinta sviestu 60/1g; 80/2g; Troškinti rauginti kopūstai 60g; Švž. agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Rūgštynių sriuba su bulvėmis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Garuose virtas vištienos maltinukas 60g; 80g; Perlinių kruopų košė su tyru alyvuogių aliejumi 60/2g; 80/2g; Grietinėlėje troškintos morkos ir konservuoti žalieji žirneliai 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Trinta saldžiųjų bulvių sriuba su lęšiais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 15g; 30g; Jautienos befstrogenas su morkomis 60/30g; 80/35g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; Rauginti agurkai 60g; Švž. paprikų lazdelės 40g; 50g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvies (*lašišos* ir *lydekos*) maltinis 60g; 80g; Biri ryžių košė 60g; 80g; Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/6g; 70/9g; Konservuoti kukurūzai 20g; Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 200/20ml;
Vakarienė: Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; 180/18g; Švž. agurkai 50g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Apkepti varškėčiai 100g; 130g; Trintos uogos 25g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje pagardintos krapais 100g; 150g; Jogurtinis padažas „Tzadziki“ 25g; 30g; Kefyras 200ml;	**Vakarienė:** Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 25g; Pienas 150ml;	**Vakarienė:** Varškės apkepas 100g; 130g; Trintos braškės 20g; 25g; Natūralus jogurtas 20g; 50g; 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 150/5g; 200/6g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Jogurtas 50g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Džiovintų vaisių užkandis 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;	**Pusryčiai:** Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; 40g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta kalakutiena su grietinėle 60/20g; Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 50/3g; 70/4g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 30/3g; 50/5g; Marinuoti agurkai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškinta vištienos mėsa su daržovėmis ir grietinėle 60g; 80g; Bulvių košė 70/3g; 90/3g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai ir pomidorai) 80g; 100g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė su sviestu 70/2g; Morkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/4g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Vištienos lazdelės "Chicken nuggets" stiliumi 80g; 100g; Morkų ir lęšių piure su salieru 70g; 90g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 60/2g; 70/2g; Rauginti agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė 60g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/6g; 70/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90g; 120g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Švž. pomidorai 30g; 50g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Kibinas su kiaulienos mėsa 80g; Prieskoninių daržovių sultinys su žaliais žirneliais 100g; 150g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Mieliniai blynai 80g; 100g; Vanilinis sviesto ir grietinės padažas 20g; Arbata be curkaus 200ml;	**Vakarienė:** Varškės apkepas 100g; 130g; Trintos uogos 20g; 25g; Grietinė 20g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Virti pilno grūdo makaronai 60g; 100g; Pomidorų padažas 15g; 25g; Virta pieniška dešrelė 50g; Rauginti agurkai 80g; Arbata be cukraus 200ml;