

VILNIAUS VADUVOS DARŽELIS-MOKYKLA INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS (Lopšelio-darželio integr.valg.)

I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 150/5g; 200/5g; Sūrio lazdelės 20g; Obuolys arba kitas sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 145/5g; 180/5g; Kriaušė arba kitas sezoninis vaisius 80g; 100g; Pienas 100ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 120/4g; 150/5g; Šviesios duonos sumuštinis su trinta varške ir trintomis braškėmis 30/30/10g; Nektarinas arba kitas sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 180/6g; Trintos uogos 20g; Vynuogės arba kitas sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;</p>
<p>Pietūs: Žirnių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; Vištienos filė guliašas 80g; Biri kuskuso košė su aliejumi 50/1g; 80/1g; Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Švž. agurkai 30g; 50g; Vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais 110g Duona 20g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė su sviestu 60/2g; 80/2g; Švž. daržovių traškios lazdelės (<i>morkos, agurkai, paprika</i>) 80g; Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml;</p>	<p>Pietūs: Skaidri makaronų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Pekino kopūstų salotos su morkomis, ridikėliais ir aliejaus, citrinų užpilu 60/5g; 80/7g; Stalo vanduo su uogomis 150/15ml;</p>	<p>Pietūs: Pertrinta daržovių sriuba su brokoliais 100g; 150g; Skrebutis 20g; Makaronai su jautiena ir daržovių padažu 80/40/35 g; 120/60/55g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 80/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas jūros lydekos plokštainis su sūriu 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Morkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/6g; 80/6g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>
<p>Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti su fermentiniu sūriu ir sviestu 115/19/5 g.; 140/25/6 Švieži pomidorai 50g; Arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 90g; 120g; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 18/3/9 g; 20/4/11 g; Švž. pjaustyti pomidorai 100g; 50g; Arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Vanilinio skonio tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 100/3g; 150/5g; Mielinė bandelė 50g; Arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Sklindžiai su varške ir bananais 80g; 100g; Jogurtinis padažas 30g; Arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 100g; 130g; Grietinė 15g; 20g; Pieno ir vaisių kokteilis 50/50 g.</p>

VILNIAUS VADUVOS DARŽELIS-MOKYKLA INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS (Lopšelio-darželio integr.valg.)

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Trapučiai 10g; Obuolys arba kitas sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelė 20g; Kriaušė arba kitas sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 185/6; Bananas arba kitas sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Konservuoti žimeliai 20g; 30g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Braškės arba sezoninis vaisius 100g; 150g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Vynuogės arba kitas sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;
Pietūs: Trinta žiedinių kopūstų sriuba 100g; 150g; Skrebutis 20g; Ryžių plovos su kalakutiena 120/60g; 145/75g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, baltas rikikas, agurkas) 80g; 100g; Vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Burokėlių sriuba 100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Kiaulienos mėsos guliašas 60/20g; 80/25g; Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais 60g; 80g; ICEberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir provanso žolelių užpilu 70/6g; 90/7g; Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200ml;	Pietūs: Špinatų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas vištienos plokštainis su avižiniais dribsniais 80g; 100g; Virti makaronai 80g; 100g; Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 80/5g; 100/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Švieži agurkai 60g; Švž. paprikų lazdelės 40g; Stalo vanduo su uogomis 150/15ml;	Pietūs: Šviežių kopūstų ir žaliųjų žimelių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvis (lašišos ir lydekos) maltinis 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/7g; 80/10g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 200/20g;
Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 130g; Grietinė 15g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g; Trintos uogos 25g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Trinta - plakta varškė su pienu ir grietinėle 100g; 130g; Trintos uogos 30g; 40g; Skrebutis 20g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Biri grikių košė su sviestu 80/2g; 100/3g; Virta picniška dešrelė 50g; Švž. pomidorai 30g; 50g; Pomidorų padažas 15g; 20g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Varškės ir obuolių apkepas 100g; 150g; Trintos braškės 20g; 25g; Grietinė 30g; Arbata 200ml;

VILNIAUS VADUVOS DARŽELIS-MOKYKLA INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS (Lopšelio-darželio integr.valg.)

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelė 20g; Kriaušė arba kitas sezoninis vaisius 100g; 100g; Arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 10g; Šilauogės arba sezoninis vaisius 50g; Arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Sūrio lazdelė 20g; Šviežios braškės ar sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Vynuogės arba kitas sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 195/6g; Trintos uogos 25g; Bananas arba kitas sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;</p>
<p>Pietūs: Skaidri makaronų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Keptas su garais maltos kiaulienos šnicelis 60g; 80g; Biri kuskuso košė su alicjumi 60/1g; 80/1g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių alicjumi 30/3g; Švž. agurkai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su daržovėmis ir grietinėle (<i>salierai, morkos, česn., svog.</i>) 60g; 80g; Bulvių košė 70/3g; 100/4g; Švž. daržovių traškios lazdelės (<i>morkos, agurkai, paprika</i>) 80g; 100g; Stalo vanduo su uogomis 150/15ml;</p>	<p>Pietūs: Trinta batatų sriuba su morkomis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Iceberg salotų, agurkų ir ridikėlių salotos su alicjaus ir citrinų sulčių užpilu 60/5g; 80/8g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Vištienos maltinis įdarytas daržovėmis ir sūriu 60g; 80g; Virti makaronai 80g; 100g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su alicjaus ir citrinos sulčių užpilu 80/7g; 100/9g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Trinta moliūgų ir lęšių sriuba 100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti laišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 60g; 80g; Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais 60g; 80g; Virtų burokėlių, kons. žimelių salotos su alicjaus ir citrinų sulčių užpilu 60/5g; 80/8g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>
<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/9g; 120/12g; Viso grūdo ruginė duona 40g; Švž. pomidorai 60g; 100g; Arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; 130g; Trintos uogos 25g; 30g; Arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Vanilinis sviesto ir grietinės padažas 20g; 25g; Arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba 150/5g; 200/5g; Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais 30/14/18g; Arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Šviežiai kepta mini pica „Margarita“ 80g; 100g; Nektarinas arba kitas sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;</p>