


VILNIAUS VADUVOS MOKYKLOS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS I SAVAITĖ


Vilniaus Vadvos
darželio - mokyklos
direktorius
T. Leickienė

| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTAADIENIS |
|--|---|---|---|--|
| <p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 200/7g; Sūrio lazdelė 40g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p> | <p>Pusryčiai: Pieniška sūrų kruopų košė su sviestu 205/7g; Trintos uogos 40g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 150ml;</p> | <p>Pusryčiai: Penkių rūšių grūdų dribsnių košė paskaninta uogomis ir augaliniu gėrimu 200g; Sezoninis vaisius 150g; Pienas 200ml;</p> | <p>Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1 vnt. Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 40/7/20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p> | <p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 200/7g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus su citrina 150/2ml;</p> |
| <p>Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Naminius kiaušienos kotletas keptas orkaitėje 100g; Biri grikių košė 100g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi 50/5g; Švž. agurkai 50g; Vanduo su citrina 200/2ml;</p> | <p>Pietūs: Žirnių sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta vištienos mėsa su grietinėle 120g; Biri ryžių košė su sviestu 100/3g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 100g; Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml;</p> | <p>Pietūs: Moliūgų sriuba su grietinėle 150g; Skrėbutis 20g; Garuose virtas kalakutienuos malinukas 100g; Bulvių košė su sviestu 100/4g; Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 70/7g; Marinuoti agurkai 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p> | <p>Pietūs: Petrineta daržovių sriuba su brokoliiais 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Kietųjų kviečių makaronai su veršiena ir daržovių padažu 120/60/55g; Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 90/4g; Švž. pomidorai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p> | <p>Pietūs: Lėšų sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Orkaitėje keptas jūros lydekos plokštainis su sūriu 100g; Bulvių košė su sviestu 100/4g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 70/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;</p> |
| <p>Vakarienė: Varškės virtinukai 130g; Vanilinis sviesto ir grietinės padažas 15g; Arbata be cukraus 200ml;</p> | <p>Vakarienė: Orkaitėje keptas ometas 120g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Švž. pomidoras 50g; Jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml;</p> | <p>Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų su tarkuotais obuoliais 150g; Trintos braškės 25g; Jogurtas 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p> | <p>Vakarienė: Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/2g; Mielinė cinamoninė bandelė 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p> | <p>Vakarienė: Varškės ir ryžių sūflė kepta orkaitėje 150g; Natūralus jogurtas 125g; Trintos uogos 25g; Arbata be cukraus 200ml;</p> |

VILNIAUS VADUVOS MOKYKLOS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ


Vilniaus Vadas



| PRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTAADIENIS |
|--|--|---|---|---|
| <p>Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 200/7g; Sūrio lazdelės 40g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus su citrina 150/2ml;</p> | <p>Pusryčiai: Pieniška triša manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 200/7g; Sūrio lazdelės 40g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p> | <p>Pusryčiai: Triša kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 200/7g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p> | <p>Pusryčiai: Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 200/7g; Trintos uogos 40g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p> | <p>Pusryčiai/irektore Gita Levickienė: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 200/7g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/4/11g; Arbata be cukraus su citrina 150/2ml;</p> |
| <p>Pietūs: Ivairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Ryžių plovas su kalakutiena 170/85g; Marinuoti agurkai 70g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Vanduo su citrina 200/2g;</p> | <p>Pietūs: Burokėlių sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Kepas su garais maltos kaulienos šnicelis su naminiu daržovių padažu 100/30g; Biri grikių košė su sviestu 80/2g; Troškinti rauginti kopūstai 80g; Švž. agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p> | <p>Pietūs: Rūgštynių sriuba su bulvėmis 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Garuose virtas vištienos maitinukas 100g; Perlinių kruopų košė su tyrų alyvuogių aliejumi 100/3g; Grietinėjeje troškintos morkos ir konservuoti žalieji žirneliai 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p> | <p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Jautienos befstrogenas su morkomis 100/50g; Bulvių košė su sviestu 80/3g; Rauginti agurkai 60g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p> | <p>Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Orkaitėje keptas žuvis (<i>lašišos</i> ir <i>lydekos</i>) maltinis 100g; Biri ryžių košė 90g; Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 70/9g; Konservuoti kukurūzai 30g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 190/15ml;</p> |
| <p>Vakarienė: Virti piño grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 220/20g; Švž. agurkai 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p> | <p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai 150g; Trintos uogos 30g; Arbata be cukraus 200ml;</p> | <p>Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje pagardintos krapsiais 200g; Jogurtinis padazas „Tzadziki“ 30g; Kefyras 200ml;</p> | <p>Vakarienė: Mieliniai blynai 100g; Trintos uogos 25g; Pienas 200ml;</p> | <p>Vakarienė: Varškės apkepas 170g; Trintos braškės 25g; Natūralus jogurtas 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p> |

VILNIAUS VADUVOS MOKYKLOS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ


 Vilniaus Vaduvos
 darželio - mokyklos
 direktorė Gita Levickienė

| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
|--|--|---|--|---|
| <p>Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė paskaminta alyvuogių aliejumi 200/6g; Sūrio lazdele 20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p> | <p>Pusryčiai: Pieniška kviečių kruopų košė su sviestu 200/7g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p> | <p>Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 200/7g; Trintos uogos 20g; Džiovintų vaisių užkandis 30g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus su citrina 150/2ml;</p> | <p>Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaminta sviestu ir cinamonu 200/7g; Trintos uogos 20g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p> | <p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 200/7g; Trintos uogos 40g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p> |
| <p>Pietūs: Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškinta kalakutiena su daržovių padažu 80/30g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 70/4g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tvari alyvuogių aliejumi 60/6g; Marinuoti agurkai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p> | <p>Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškinta vištienos mėsa su daržovėmis ir grietine 120g; Bulvių košė su sviestu 100/4g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai ir pomidorai) 100g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p> | <p>Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 100g; Grikių kruopų košė su sviestu 100/2g; Morkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/4g; Švž. paprikų lazdeles 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p> | <p>Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Orkaitėje keptas vištienos plokštainis 100g; Bulvių košė su sviestu 90/3g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 100/3g; Rauginti agurkai 60g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p> | <p>Pietūs: Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Orkaitėje kepti laišos gabalinkai pagardinti citrinos sultimis 100g; Biri ryžių kruopų košė 90g; Virtų burkėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p> |
| <p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 120g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Švž. pomidorai 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p> | <p>Vakarienė: Klbinas su kiaulienos mėsa 100g; Prieskoninių daržovių sultinys su žaliais žirneliais 150g; Arbata be cukraus 200ml;</p> | <p>Vakarienė: Mieliniai blynai 100g; Vanilinis sviesto ir grietinės padažas 20g; Arbata be cukraus 200ml;</p> | <p>Vakarienė: Varskės apkepas 170g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; Arbata be cukraus 200ml;</p> | <p>Vakarienė: Virti pilno grūdo makaronai 100g; Pomidorų padažas 25g; Virta pieniška dešrelė 100g; Rauginti agurkai 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p> |