

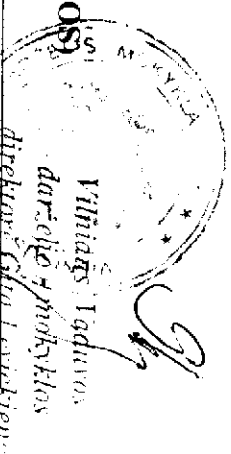
VILNIAUS VADUVOS DARŽELIS-MOKYKLA INTEGRACINIS VALGIARŠTIS (MOKYKLIŲS)

I SAVAITĖ

Vilniaus Vadyvos
darželis - mokykla
Direktorė Gita Javickienė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTDIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 200/5g; Sūrio lazdelės 40g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 200/6g; Sezoninis vaisius 100g; Pienas 200ml;	Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; Šviejos duonos sumuštinis su trinta varške ir trintomis braškėmis 30/30/10g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 200/7g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 200/7g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;
Pietūs: Žirnių sriuba 150g; Duona 20g; Višienos filė gulišas 100g; Biri kuskuso košė su aliejumi 100/1g; Šv. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Švž. daržovės 50g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Trinta kukurūzinė sriuba su sūriu 150/10g; Duona 30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 80g; Biri grikių košė su sviestu 100/3g; Švž. daržovių traškios lazdelės (<i>morkos, agurkai, paprika</i>) 90g; Stalo vanduo su apelsinais 190/15ml;	Pietūs: Skaiddi makaronų sriuba 150g; Duona 30g; Garuose virtas kalakutienos malinukas 100g; Bulvių košė su sviestu 100/4g; Pekino kopūstų salotos su morkomis, ridikėliais ir aliejaus, citrinų užpilu 100/9g; Stalo vanduo su uogomis 150/15ml;	Pietūs: Pertinta daržovių sriuba su brokoliiais 150g; Skrebutis 20g; Makaronai su jautiena ir daržovių padažu 130/65/60g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejais ir citrinos sulčių užpilu 100/9g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Tiršta avižinių sriuba su pomidorais 150g; Duona 20g; Orkaitėje keptas jūros lydekos plokštainis su sūriu 80g; Bulvių košė su sviestu 100/4g; Morkų ir žirnelių salotos su aliejais ir citrinų sulčių užpilu 100/8g; Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200ml;
Vakarienė: Makaronai su daržovių ir raudonųjų leščių padažu 140/90g; Švieži pomidorai 60g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 130g; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/4/11g; Švž. pomidoras 50g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Vanilinio skonio tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/5g; Mielinė bandelė 50g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Skilandžiai su varške ir bananais 130g; Jogurtinis padažas 40g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Varškes ir ryžių sufle kepta orkaitėje 130g; Grietinė 20g; Pieno ir vaisių kokteilis 150ml;

VILNIAUS VADUVOS DARŽELIS-MOKYKLA INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS (MOKYKLOS) II SAVAITĖ



PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTDIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 200/7g; Trintos uogos 20g; Tirpučiai 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu 200/7g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška sūrų kruopų košė su sviestu 200/7g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1,5vnt; Konservuoti žirneliai 30g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/1/5g; Šviežios uogos 60g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 210/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata 200ml;
Pietūs: Trinta žiedinių kopūstų sriuba 150g; Skrėbutis 20g; Ryžių plovos su kalakutienu 160/80g; Traškios daržovių lazdelės (<i>morkos, bulas riktas, agurkas</i>) 100g; Vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Burokėlių sriuba 150g; Duona 30g; Kiaulienos mėsos guliašas 80/25g; Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais 80g; ICEberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir provanso žolelių užpilu 90/7g; Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200ml;	Pietūs: Špinatų sriuba 100g; 150g; Duona 30g; Orkaitėje keptas višienos plokštainis su avižiniais dribsniais 100g; Virti makaronai 100g; Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyrta alyvuogių aliejumi 100/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 150g; Duona 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 100g; Biri ryžių kruopų košė su sviestu 100/3g; Švieži agurkai 60g; Švž. paprikų lazdelės 40g; Stalo vanduo su ugomis 150/15ml;	Pietūs: Šviežių kopūstų ir žaliųjų žirnelių sriuba 150g; Duona 30g; Orkaitėje keptas žuvis (<i>lašišos ir lydekos</i>) maltinis 80g; Bulvių košė su sviestu 100/4g; Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 90/11g; Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 200/20g;
Vakarienė: Varškės vartinukai 150g; Grietinė 30g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Blynai iš kėfyo ir miltų 150g; Trintos uogos 25g; Natūralus jogurtas 30g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Trinta - plakta varškė su pienu ir grietine 150g; Trintos uogos 40g; Skrėbutis 20g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Biri grikių košė su sviestu 100/3g; Virta pieniška dešrelė 60g; Švž. pomidorai 50g; Pomidorų padažas 20g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Varškės ir obuolių apkepas 150g; Trintos braškės 25g; Grietinė 30g; Arbata 200ml;

VILNIAUS VADUVOS DARŽELIS-MOKYKLA INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS (MOKYKLOS)

III SAVAITĖ

Elinąs Vaduvas
darželių mokyklos
direktorė Gita Lavickienė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRIADIENIS	PENKTIADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 200/7g; Sūrio lazdelė 40g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kvieinių kruopų košė su sviestu 200/7g; Trapiukai 10g; Šviežios uogos 50g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška miežių kruopų košė su sviestu 200/7g; Trintos uogos 25g; Sūrio lazdelė 40g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;
Pietūs: Skaidri makaronų sriuba 150g; Duona 30g; Keplas su garais maltos kiaušienos šnicelis 100g; Biri kuskuso košė su aliejumi 80/1g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tynu alyvuogių aliejumi 50/5g; Švž. agurkai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 150g; Duona 30g; Troškinta vištiesos šlaunelių mėsa su daržovėmis ir grietinėle (<i>salierai, morkos, česn., svog.</i>) 100g; Bulvių košė 100/4g; Švž. daržovių traškios lazdelės (<i>morkos, agurkai, paprika</i>) 100g; Stalo vanduo su uogomis 150/15ml;	Pietūs: Trinta batatų sriuba su morkomis 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 80g; Biri ryžių kruopų košė su sviestu 80/3g; Iceberg salotų, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 80/8g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Duona 30g; Vištiesos maltinis įdarytas daržovėmis ir sūriu 100g; Virti makaronai 100g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 100/9g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Trinta moliūgų ir lešių sriuba 150g; Duona 30g; Orkaitėje kepti laišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 80g; Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapsiais 80g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 80/8g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 120/12g; Duona 20g; Švž. pomidorai 60g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 130g; Trintos uogos 30g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Mieliniai blynai 100g; Vanilinis sviesto ir grietinės padažas 25g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba 200/5g; Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais 30/14/18g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Šviežiai kepta mini pica „Margarita“ 120g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata 200ml;