

VILNIAUS VADUVOS DARŽELIS-MOKYKLA INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS (Mokyklos integr. valg.)
I SAVAITĖ



PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS - mokyklos atnektoriai Gita Levicki
Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 200/5g; Sūrio lazdeles 40g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 250/10g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 120g; Jogurtas 125g; Arbata su citrina 150/2ml;	Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 200/5g; Batonas su trinta varške ir uogomis 30/30/10g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir keptomis saulėgrąžomis 150/5g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata 150ml;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė su kepintomis morkomis (augalinis) 200g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata su citrina 150/2ml;
Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba 150g; Duona 30g; Vištiesenos guliašas 120g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 80/3g; Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Švž. daržovės 70g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais 150g; Duona 30g; Naminis kaulienos kotletas keptas orkaitėje 100g; Biri grikių košė 100g; Pekino kopūstų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 40/4g; 2-ių rūšių daržovės 60g; Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml;	Pietūs: Žirnių sriuba 150g; Duona 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 100g; Bulvių košė su sviestu 100/5g; Virių burkėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Kons. kukurūzai 20g; Švž. daržovės 50g; Stalo vanduo su uogomis 150/15ml;	Pietūs: Daržovių sriuba 150g; Duona 30g; Pilno grūdo makaronai su jautiena ir daržovių padažu 120/80/70g; 3-jų rūšių daržovės 90g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Trinta moliūgų ir raudonųjų lęšių sriuba su grietinele 150g; Skrebutis 20g; Orkaitėje keptas jūros lydekos plokštainis su sūriu 100g; Bulvių košė su sviestu 100/5g; Švž. daržovės 10g; Pomidorų salotos su aliejumi 70/7g; Stalo vanduo su mėty lapeliais 200ml;
Vakarienė: Ryžių ir daržovių plovav 250g; Švieži pomidorai 80g; Arbata 200ml; Sezoninis vaisius 120g;	Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 120g; Duona su sviestu 30/5g; Švž. pomidoras 50g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Ryžių kruopų košė su sviestu; 150/5g; Mielinė bandelė 50g; Pienas 200ml;	Vakarienė: Sklindžiai su varške ir bananais 150g; Trintos braškės 25g; Jogurtas 125g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Varskės ir ryžių suflė kepta orkaitėje 150g; Natūralus jogurtas 125g; Šviežios uogos 50g; Vaisių kokteilis 150ml;

VILNIAUS VADUVOS DARŽELIS-MOKYKLA INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS (Mokyklos integr.valg.)
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 200/7g; Trintos uogos 25g; Sūrio lazdele 40g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata su citrina 150/2ml;</p> <p>Pietūs: Žiedinių kopūstų sriuba 150g; Duona 30g; Ryžių plovas su kalakutiena 160/80g; Švž. daržovių trąškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 120g; Vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tišta manų kruopų košė su sviestu 250g; Cinamonas 0,5g; Sezoninis vaisius 120g; Kakava su pienu be cukraus 150g;</p> <p>Pietūs: Burokėlių sriuba 150g; Duona 30g; Kiaulienos mėsos guliašas 120g; Virtos bulvės 100g; Iceberg salotos su citrinų-aišejaus užpilu 50/5g; Švž. daržovės 50g; Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 200/5g; Džiovintų abrikosų užkandis 15g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata 200ml;</p> <p>Pietūs: Špinatų sriuba 150g; Duona 30g; Višienos plokštainis su aviziniais dribsniais 100g; Virti makaronai 90g; Pomidorų salotos su grietine 50/5g; Švž. daržovės 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1,5vnt; Konservuoti žirneliai 20g; Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata 200ml;</p> <p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 150g; Duona 30g; Naminis kaulienos kotletas keptas orkaitėje 100g; Biri grikių kruopų košė 100g; Pekino kopūstų salotos su citrinų-aišejaus užpilu 40/4g;; 3-ių rūšių daržovės 75g; Stalo vanduo su uogomis 150/15ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 250/10g; Trintos uogos 30g; Šviežios uogos 100g; Arbata 200ml;</p> <p>Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 150g; Duona 30g; Orkaitėje keptas žuvis (<i>lydeka</i>) maltinis su morkomis ir sūriu 70/25/7g; Bulvių košė su sviestu 100/5g; Virtų burokėlių, obuolių salotos su citrinų-aišejaus užpilu 90/9g; Konservuoti kukurūzai 20g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 190/15ml;</p>
<p>Vakarienė: Varškės vortinukai 130g; Grietinė 20g; Arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 150g; Trintos uogos 25g; Natūralus jogurtas 125g; Arbata 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Kepas obuolys su cinamonu 100g; Plakta varškė su grietinėle 80g; Skrebutis 40g; Pienas 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Virti pilno grūdo makaronai 120g; Virta pieniška dešrelė 50g; Pomidorų padažas 30g; Arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 150g; Trintos braškės 25g; Natūralus jogurtas 50g; Arbata 200ml;</p>

VILNIAUS VADUVOS DARŽELIS-MOKYKLA INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS (Mokyklos integr. valg.)
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 200/7g; Sūrio lazdelė 40g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata 200ml;</p> <p>Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba 150g; Duona 30g; Kiaulienos mėsos guliašas 120g; Perlino kuskuso kruopų košė su sviestu 100/4g; Šv. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Švž. daržovės 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 200/5g; Jogurtas 125g; Šviežios uogos 100g; Arbata 200ml;</p> <p>Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) 150g; Duona 30g; Grietinėje troškinta vištiena su morkomis 120g; Bulvių košė 100/5g; Pekino kopūstų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Švž. daržovės 50g; Stalo vanduo su uogomis 150/15ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 250/10g; Trintos uogos 30g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata su citrina 150/2ml;</p> <p>Pietūs: Trinta įvairiaspalvių daržovių sriuba (augalinis) 150g; Duona 30g; Garuose virtas kalakutienos maitinukas 100g; Biri ryžių kruopų košė 100g; Iceberg salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Švž. daržovės 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 200/5g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata 200ml;</p> <p>Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) 150g; Garuose troškintas triušienos kukuliukas 100g; Virti makaronai 100g; Agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi 100/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 200/7g; Trintos uogos 30g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata 200ml;</p> <p>Pietūs: Tiršta avinžirnių sriuba su daržovėmis (augalinis) 150g; Duona 30g; Orkaitėje keptas žuvies (<i>lašiša + lydeka</i>) maitinis 100g; Biri ryžių kruopų košė 100g; Virtų burkėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>
<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omeletas su fermentiniu sūriu 110/10g; Duona su sviestu 40/5g; Šv. pomidorai 30g; Arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai 140g; Trintos uogos 30g; Arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Mieliniai blynai 100g; Trintos uogos 25g; Pienas 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba 200/5g; Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu 25/5/15g; Arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 150g; Trintos uogos 30g; Grietinė 20g; Arbata 200ml;</p>