**VILNIAUS VADUVOS LOPŠELIO INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**

**I SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai:**  Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g;  Sūrio lazdelė 20g;  Sezoninis vaisius 80g;  Vaisinė arbata be cukraus 200ml; | **Pusryčiai:**  Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g;  Trintos uogos 20g;  Sezoninis vaisius 80g;  Kakava su pienu be cukraus 150ml; | **Pusryčiai:**  Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g;  Sezamų sėklos 2g;  Trintos uogos 20g;  Sezoninis vaisius 80g;  Vaisinė arbata su citrina 150/2ml; | **Pusryčiai:**  Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir keptomis saulėgrąžomis 100/3g;  Trintos uogos 20g;  Sezoninis vaisius 80g;  Kmynų arbata 150ml; | **Pusryčiai:**  Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 150/5g;  Trapučiai 10g;  Sezoninis vaisius 80g;  Vaisinė arbata su citrina 150/2ml; |
| **Pietūs:**  Pomidorinė sriuba su ryžiais ir grietine 100/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g;  Biri grikių košė 80g;  Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 50/5g;  Švž. agurkai 30g;  Vanduo su citrina 200/2ml; | **Pietūs:**  Žirnių sriuba su grietine 100/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Troškinta vištiena 50/15g;  Biri ryžių košė 80g;  Švž. kopūstų, kons. kukurūzų ir agurkų salotos su aliejumi 50/4g;  Morkų lazdelės 20g;  Stalo vanduo su apelsinais 190/15ml; | **Pietūs:**  Rūgštynių sriuba su grietine 100/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g;  Bulvių košė su sviestu 70/2g;  Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g;  Marinuoti agurkai 30g;  Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml; | **Pietūs:**  Daržovių sriuba su brokoliais ir grietine 100/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Pilno grūdo makaronai su veršiena ir daržovių padažu 80/50/50g;  Morkų ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g;  Švž. paprikų lazdelės 50g;  Stalo vanduo su citrina 200/2ml; | **Pietūs:**  Trinta moliūgų ir raudonųjų lęšių sriuba su grietinėle 100g;  Skrebutis 15g;  Orkaitėje keptas žuvies (*lašiša+lydeka*) maltinis 60g;  Bulvių košė su sviestu 70/2g;  Virtų burokėlių, kons. žirnelių, mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus padažu 70/7g;  Stalo vanduo su citrina 200/2 ml; |
| **Vakarienė:**  Apkepti varškėčiai 100g;  Trintos uogos 25g;  Ramunėlių arbata be cukraus 200ml; | **Vakarienė:**  Orkaitėje keptas omletas 90g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Morkų lazdelės 20g;  Jogurtas 125g;  Kmynų arbata 200ml; | **Vakarienė:**  Blynai iš kefyro ir miltų 100g;  Trintos uogos 25g;  Natūralus jogurtas 50g;  Čiobrelių arbata be cukraus 200ml; | **Vakarienė:**  Ryžių kruopų košė su sviestu 100/3g;  Mielinė bandelė 50g;  Pienas 100ml; | **Vakarienė:**  Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 120g;  Natūralus jogurtas 20g;  Trintos uogos 20g;  Čiobrelių arbata be cukraus 200ml; |

**VILNIAUS VADUVOS LOPŠELIO INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**

**II SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai:**  Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g;  Trintos uogos 20g;  Sezoninis vaisius 80g;  Juodoji arbata su citrina 150/2ml; | **Pusryčiai:**  Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu 150g;  Cinamonas 0,5g;  Sūrio lazdelė 20g;  Sezoninis vaisius 100g;  Žolelių arbata 200ml; | **Pusryčiai:**  Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g;  Džiovintų abrikosų užkandis 15g;  Sezoninis vaisius 70g;  Čiobrelių arbata be cukraus 200ml; | **Pusryčiai:**  Virtas kiaušinis 1vnt;  Konservuoti žirneliai 20g;  Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g;  Sezoninis vaisius 80g;  Žolelių arbata 200ml; | **Pusryčiai:**  Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 150/5g;  Trintos uogos 20g;  Sezoninis vaisius 80g;  Juodoji arbata su citrina 150/2ml; |
| **Pietūs:**  Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine 100/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Ryžių plovas su kiauliena 100/50g;  Marinuoti agurkai 50g;  Konservuoti žirneliai 30g;  Vanduo su citrina 200/2g; | **Pietūs:**  Burokėlių sriuba su grietine 100/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Kiaulienos ir jautienos maltinis 60g;  Bulvių košė su sviestu 70/2g;  Morkų salotos su sezamo sėklomis ir aliejumi 50/5g;  Švž. agurkai 30g;  Stalo vanduo su citrina 200/2ml; | **Pietūs:**  Moliūgų sriuba su grietinėle 100g;  Skrebutis 15g;  Vištienos guliašas 80g;  Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 80/3g;  Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietine 80/10g;  Stalo vanduo su citrina 200/2ml; | **Pietūs:**  Baltųjų pupelių sriuba su grietine 100/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Garuose virtas vištienos maltinukas 60g;  Biri grikių kruopų košė 50g;  Pekino kopūstų, švž. pomidorų, švž. agurkų ir paprikų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 70/7g;  Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml; | **Pietūs:**  Raugintų kopūstų sriuba su grietine 100/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Orkaitėje keptas žuvies (*lydeka*) maltinis su morkomis ir sūriu 60/15/5g;  Bulvių košė su sviestu 70/2g;  Virtų burokėlių, obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g;  Konservuoti kukurūzai 20g;  Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 190/15ml; |
| **Vakarienė:**  Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g;  Pienas 150ml; | **Vakarienė:**  Sklindžiai su obuoliais 120g;  Trintos uogos 30g;  Kmynų arbata 150ml; | **Vakarienė:**  Varškės virtinukai 100g;  Grietinė 20g;  Ramunėlių arbata be cukraus 200ml; | **Vakarienė:**  Mieliniai blynai 80g;  Trintos uogos 25g;  Pienas 150ml; | **Vakarienė:**  Varškės apkepas 100g;  Trintos uogos 20g;  Natūralus jogurtas 20g;  Žolelių arbata 200ml; |

**VILNIAUS VADUVOS LOPŠELIO INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**

**III SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai:**  Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g;  Sūrio lazdelė 20g;  Sezoninis vaisius 80g;  Kmynų arbata 200ml; | **Pusryčiai:**  Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g;  Jogurtas 125g;  Sezoninis vaisius 80g;  Čiobrelių arbata be cukraus 200ml; | **Pusryčiai:**  Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g;  Trintos uogos 20g;  Džiovintų vaisių užkandis 30g;  Sezoninis vaisius 80g;  Juodoji arbata su citrina 150/2ml; | **Pusryčiai:**  Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 150/5g;  Trapučiai 10g;  Sezoninis vaisius 80g;  Čiobrelių arbata be cukraus 200ml; | **Pusryčiai:**  Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu 150g;  Trintos uogos 25g;  Sezoninis vaisius 80g;  Kmynų arbata 200ml; |
| **Pietūs:**  Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su grietine 100/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Troškinta veršienos mėsa 60/15g;  Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 80/3g;  Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 30/3g;  Marinuoti agurkai 30g;  Stalo vanduo su citrina 200/2g; | **Pietūs:**  Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine 100/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Grietinėlėje troškinta vištiena su morkomis 80g;  Bulvių košė 70/2g;  Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 70/5g;  Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml; | **Pietūs:**  Šviežių kopūstų sriuba su grietine 100/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Naminis kiaulienos kotletas 60g;  Grikių kruopų košė 80g;  Morkų salotos su kons. žirneliais ir aliejumi 50/3g;  Švž. paprikų lazdelės 30g;  Stalo vanduo su citrina 200/2g; | **Pietūs:**  Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine 100/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Vištienos plokštainis 80g;  Bulvių košė su sviestu 70/2g;  Švž. kopūstų, kons. kukurūzų ir agurkų salotos su aliejumi 80/5g;  Stalo vanduo su citrina 200/2g; | **Pietūs:**  Tiršta kalakutienos sriuba su avinžirniais ir pomidorais 100g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Orkaitėje kepti žuvies (*lašišos*) gabaliukai 60g;  Biri ryžių kruopų košė 60g;  Virtų burokėlių ir raugintų kopūstų salotos 60/2g;  Stalo vanduo su citrina 200/2g; |
| **Vakarienė:**  Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/10g;  Duona su sviestu 30/5g;  Konservuoti žirneliai 20g;  Ramunėlių arbata be cukraus 200ml; | **Vakarienė:**  Pieniška makaronų sriuba su sviestu 100/4g;  Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; | **Vakarienė:**  Cukinijų ir bulvių blynai 100g;  Grietinė 15g;  Kefyras 200ml; | **Vakarienė:**  Varškės apkepas 100g;  Trintos uogos 25g;  Grietinė 20g;  Ramunėlių arbata be cukraus 200ml; | **Vakarienė:**  Trinta varškė su trintomis braškėmis 100/40g;  Skrebutis 30g;  Žolelių arbata 200ml. |