**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. |