

VILNIAUS VADUVOS MOKYKLOS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS  
I SAVAITĖ

1 lankas  
Adresas - mokykla

*[Signature]*

*[Stamp]*

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTDIENIS	PENKTADIENIS
<p><b>Pusryčiai:</b> Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 200/7g; Sūrio lazdelė 40g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška sūrų kruopų košė su sviestu 205/7g; Trintos uogos 40g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Penkių rūšių grūdų dribsnių košė paskaninta uogomis ir augaliniu gerimu 200g; Sezoninis vaisius 150g; Pienas 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Virtas kiaušinis 1vnt. Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 40/7/20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 200/7g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus su citrina 150/2ml;</p>
<p><b>Pietūs:</b> Pomidorinė sriuba su ryžiais 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Naminius kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 100g; Biri grikių košė 100g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tynu alyvuogių aliejumi 50/5g; Švž. agurkai 50g; Vanduo su citrina 200/2ml.</p>	<p><b>Pietūs:</b> Žirnių sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta višienos mėsa su grietinele 100g; Biri ryžių košė su sviestu 80/3g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 100g; Stalo vanduo su apelsinais 190/15ml.</p>	<p><b>Pietūs:</b> Moliūgų sriuba su grietinele 150g; Skrebutis 20g; Garuose virtas kalakutienos maitinukas 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><b>Pietūs:</b> Petrineta daržovių sriuba su brokoliais 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><b>Pietūs:</b> Lėšių 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><b>Vakarienė:</b> Varškės virtinukai 130g; Vanilinis sviesto ir grietinės padažas 15g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Orkaitėje keptas omletas 120g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Švž. pomidoras 50g; Jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Blynai iš kefyro ir miltų su tarkuotais obuoliais 150g; Trintos braškės 25g; Jogurtas 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/2g; Mielinė cinamoninė bandelė 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarieni:</b> 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  
darželio- mokykla  
Direktorė Gita Lovickienė

PRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTDIENIS	PENKTDIENIS
<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 200/7g; Sūrio lazdelės 40g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus su citrina 150/2ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška trišta manų kruopų košė paskaminta sviestu ir cinamonu 200/7g; Sūrio lazdelės 40g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Trišta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 200/7g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 200/7g; Trintos uogos 40g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 200/7g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/4/1g; Arbata be cukraus su citrina 150/2ml;</p>
<p><b>Pietūs:</b> 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><b>Pietūs:</b> Burokėlių sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Keptas su garais miltos kiaušienos šnicelis su namininiu 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><b>Pietūs:</b> Rūgšlynių sriuba su bulvėmis 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Garuose virtas vištienos malinukas 100g; Perlinių kruopų košė su tyrū alyvuogių aliejumi 100/3g; Grietinėjeje troškintos morkos ir konservuoti žalieji žirneliai 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Baltųjų pupelių sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Jautienos bešteganas su morkomis 95/40g; Bulvių košė su sviestu 80/3g; Rauginti agurkai 60g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Raugintų kopūstų sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Orkaitėje keptas žuvis (<i>lašišos</i> ir <i>lydekos</i>) malinis 100g; Biri ryžių košė 90g; Virtų burkėlių, obuolių ir porų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 70/9g; Konservuoti kukurūzai 30g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 190/15ml;</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 220/20g; Švž. agurkai 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Apkepti varškėčiai 150g; Trintos uogos 30g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje pagardintos krumpiais 200g; Jogurtinis padažas „Tzadziki“ 30g; Kefyras 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Mieliniai blynai 100g; Trintos uogos 25g; Pienas 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Varskės apkepas 150g; Trintos braskės 25g; Natūralus jogurtas 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p>

VILNIAUS VADUVOS MOKYKLOS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS  
III SAVAITĖ

Vilniaus Vadvos  
dirbtina - mokyklos  
mokytoja Gita Levickienė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p><b>Pusryčiai:</b> Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 200/6g; Sūrio lazdele 20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 200/7g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 200/7g; Trintos uogos 20g; Džiiovintų vaisių užkandis 30g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus su citrina 150/2ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška trišta manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 200/7g; Trintos uogos 20g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Trišta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 200/7g; Trintos uogos 40g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>
<p><b>Pietūs:</b> 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 tynu alyvuogių aliejumi 60/6g; Marinuoti agurkai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškinta vištienos mėsa su daržovėmis ir grietinele 120g; Bulvių košė su sviestu 100/4g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai ir pomidorai) 100g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> 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 lazdelės 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p><b>Pietūs:</b> 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><b>Pietūs:</b> Trišta avinžirnių sriuba su pomidorais 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti laišos gabalinkai pagardinti citrinos sultimis 100g; Biri ryžių kruopų košė 90g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Orkaitėje keptas omeletas su fermentiniu sūriu 120g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Švž. pomidorai 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Kibinas su kiaulienos mėsa 90g; Prieskoninių daržovių sultinys su žaliais žirneliais 150g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Mieliniai blynai 100g; Vanilinis sviesto ir grietinės padažas 20g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Vasškės apkepas 170g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Virti pilno grūdo makaronai 100g; Pomidorų padažas 25g; Virta pieniška dešrelė 100g; Rauginti agurkai 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>