

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „Šnektis“
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su sviestu; 150/5g Jogurtas; 125g Trintos uogos; 20g Sezoninis vaisius; Arbata; 150g</p>	<p>Pusryčiai: Sorų kruopų košė su sviestu; 150/5g Trintos uogos; 25g Vaisinė arbata; 150g Sezoninis vaisius;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis; 150/5g Sūrio lazdelės; 20g; 40g Arbata su citrina; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su kepintomis saulėgražomis; 150/5g Trintos uogos; 25g Vaisinė arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu; 150/5g Trapučiai; 10g; 20g Arbata su citrina; Sezoninis vaisius</p>
<p>Pietūs: Trinta žiedinių kopūstų sriuba su grietine; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 20g Troškinta veršienos mėsa su makaronais ir daržovių padažu; 200g Švž. morkų, salierų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu; 70/7g; 100/10g Stalo vanduo su mėtų lapeliais;</p>	<p>Pietūs: Žirnių sriuba su grietine; 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 25g; 35g Troškinta vištiena; 65g; 90g Biri ryžių košė; 100g Pekino kopūstų; švž. agurkų, morkų salotos su aliejaus užpilu; 70/5g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis;</p>	<p>Pietūs: Rūgštynių sriuba su grietine; 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 25g; 30g Garuose virtas kalakutienos maltinukas; 60g; 80g Bulvių košė; 90g; 100g Gūžinės salotos su agurku, pomidoru ir aliejaus, citrinų užpilu; 80/8g Žirneliai; 20g; 40g Stalo vanduo su vaisiais</p>	<p>Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba; 150g Grietinė; 5g Viso grūdo ruginė duona; 25g; 30g Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje; 60g; 80g Biri grikių košė; 90g; 100g Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu; 50/5g; 70/5g Rauginti agurkai; 40g; Vanduo su citrina;</p>	<p>Pietūs: Lęšių sriuba; 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 20g Orkaitėje keptas žuvies maltinis; 60g; 80g Virtos bulvės; 70g; 90g Gūžinės salotos su agurku, baltuoju ridiku ir grietine; 80/8g Stalo vanduo su citrina;</p>
<p>Vakarienė: Varškės virtinukai; 100g; 130g Grietinė; 30g Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas; 100g Viso grūdo rugine duona; 20g Agurkai; 30g Jogurtas; 100g Arbata; 150g</p>	<p>Vakarienė: Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu; 150/10g Kefyras; 150g; 200g</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir bananų apkepas; 170g Trintos uogos; 20g; 30g Natūralus jogurtas; 20g; 25g Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis; 180g Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko grežineliu; 57g; 70g Šiltas uogų gėrimas;</p>

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „Šnektis“
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Tiršta bulguro kruopų košė su švž. obuoliais; 150g; 200g Varškės sūris; 30g; 50g Trintos uogos; 25g Žolelių arbata; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Penkių grūdų košė su linų sėmenimis; 150/5g; 200g Sūrio lazdelė; 20g Juoda arbata su citrina; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su sviestu; 150/5g Sezoninis vaisius; Pienas; 150g Arbata be cukraus;</p>	<p>Pusryčiai: Virtas kiaušinis; 1 vnt Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu; 50g; 60g Jogurtas; 30g;70g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu; 180/5g Trintos uogos; 25g Trapučiai; 10g; 20g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>
<p>Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine; 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Ryžių plovas su vištiena; 160g; 200g Pekino kopūstų salotos su morkomis, cukinijomis, aliejaus ir citrinų užpilu; 50/5g; 80/7g Vanduo su citrina;</p>	<p>Pietūs: Daržovių sriuba su brokoliais; 150g; Grietinė; 5g Viso grūdo ruginė duona; 30g Kiaulienos mėsa troštinta su daržovėmis; 200g; 230g Rauginti agurkai; 40g; 70g Stalo vanduo su citrina;</p>	<p>Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su vištiena; 110/10; 140/10g Viso grūdo ruginė duona; Konvekciniėje krosnyje kepta kalakutienos šlaunelių mėsa; 70g; Biri ryžių košė; 100g Orkaitėje keptos daržovės (cukinijos, brokoliai, žiediniai kopūstai, šparaginės pupelės);100g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis;</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine; 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 30g Kapotos vištienos mėsos maltinis; 60g Virtos bulvės; 100g Raugintų kopūstų salotos su aliejumi; 50/5g. Morkų lazdelės; 30g Paprikų lazdelės; 20g Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais;</p>	<p>Pietūs: Agurkinė sriuba su grietine; 100/5g Viso grūdo ruginė duona; 20g Orkaitėje keptas žuvies maltinis; 60g; 80g Bulvių košė; 70g; 100g Virtų burokėlių salotos su citrinos/aliejaus užpilu;50/5g; 70/7g Žirmeliai; 20 g. Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus;</p>
<p>Vakarienė: Virti koldūnai su kalakutienos mėsa;100g; 140g Natūralus jogurtas; 50g Arbata be cukraus</p>	<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai; 100g; 150g Trintos uogas; 25g Arbata be cukraus</p>	<p>Vakarienė: Blynai (kefyro ir miltų);100g; 150g Trintos uogos; 25g Natūralus jogurtas; 50g Arbata be cukraus</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas keptas orkaitėje; 100g; 150g Grietinė; 20g Trintos uogos; 25g Arbata be cukraus</p>	<p>Vakarienė: Pieniška sriuba su grikių kruopomis; 180g Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu; 40g; 60g Žolelių arbata;</p>

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „Šnektis“

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Sorų kruopų košė su sviestu; 150/5g; 200/5g Arbata be cukraus; Sūrio lazdelė; 20g Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu; 200g Varškės sūris; 30g; 50g Trintos uogos; 25g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu; 150/5g Jogurtas; 125g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu; 150/5g Trapučiai; 10g; 20g Arbata su citrina; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu; 150/5g; 200/5g Trintos uogos; 25g Trapučiai; 10g; 20g Arbata su citrina; Sezoninis vaisius</p>
<p>Pietūs: Daržovių sriuba su grietine; 150/5 Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Troškinta triušienos mėsa; 75g; 90g Kus-kus kruopų košė; 80g; 100g Pekino kopūstų salotos su morkomis, agurkais ir aliejaus citrinų užpilu; 80/8g Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais;</p>	<p>Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba su grietine; 150/5g Kibinas su kiaulienos mėsa; 90g; 120g Virtų burokėlių salotos su citrinos/aliejaus užpilu; 50/5g; Rauginti agurkai; 40g; Žolelių arbata;</p>	<p>Pietūs: Moliūgų sriuba su grietine; 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 25g Keptas su garais maltos jautienos šnicelis; 60g; 80g Bulvių košė; 100g Švž. morkų, salierų ir obuolių salotos su aliejaus citrinų sulčių užpilu; 70/7g Žolelių arbata su citrina;</p>	<p>Pietūs: Burokėlių sriuba su grietine; 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Troškintas kalakutienos kukulis; 80g; Virti makaronai; 70g; 100g Raugintų kopūstų salotos su aliejumi; 50/5g Kons. žirneliai; 20g; Žolelių arbata su citrina;</p>	<p>Pietūs: Tiršta jautienos sriuba su avinžirniais ir pomidorais; 100g; 150g Viso grūdo ruginė duona; 25g Orkaitėje keptas žuvis maltinis; 60g; 80g Biri ryžių kruopų košė; 80g; 100g Orkaitėje keptos daržovės (cukinijos, brokoliai, žiediniai kopūstai, šparaginės pupelės); 80g; 100g; Stalo vanduo su citrina;</p>
<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu; 100g Raugintas agurkas; 40g; 70g Viso grūdo ruginė duona su sviestu; 30/5g Arbata be cukraus</p>	<p>Vakarienė: Lietiniai blynai; 100g; 120g Trintos uogos; 40g Pienas; 150g</p>	<p>Vakarienė: Mieliniai blynai; 80g; 100g; Grietinė; 30g; 40g Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas keptas orkaitėje; 100g; 150g Grietinė; 20g Trintos uogos; 25g Arbata be cukraus</p>	<p>Vakarienė: Bulvių apkepas keptas orkaitėje; 130g; 150g Grietinė; 20g Kefyras; 150g; 200g</p>