

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŠNEKUTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
|--|---|--|---|---|
| <p>Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su bananu 150/30g; 200/40g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml</p> | <p>Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/6g; Trintos uogos 25g; 40g; Sezoninis vaisius 120g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Arbata be cukraus 150ml;</p> | <p>Pusryčiai: Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Šviežios uogos (braškės, šilauogės) 50g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata su citrina 150/2 ml</p> | <p>Pusryčiai: Augaliniu gėrimu gardinta kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgražomis 100/3; 150/5g; Šviežios uogos (braškės, šilauogės) 50g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml</p> | <p>Pusryčiai: Grikių kruopų košė su morkomis 150/10g; 200/15g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata su citrina 150/2g</p> |
| <p>Pietūs: *Trinta brokolių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; 35g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 70g; 80g; Švž. kopūstų salotos su morkomis, krapais, salotos su aliejaus užpilu 50/5g; Švž. agurkai 30g; Vanduo su citrina 200/2ml</p> | <p>Pietūs: *Žirnių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; 35g; Konvekciniėje kepta kalakutienos mėsa 70g; 80g; Biri ryžių košė 80g; 100g; Iceberg salotos su agurku ir ridikėliais ir aliejumi padažu su citrina 70/7g; 90/9g; Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml</p> | <p>Pietūs: *Burokėlių sriuba su bolivine balanda 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 35g; Garuose virtas vištienos kukulis 70g; Bulvių košė su sviestu 70/2g; 90/3g; Pekino kopūstų, pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 70/5g; 90/7g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml</p> | <p>Pietūs: *Trinta žiedinių kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30 g; 35g; Ryžių plovos su kalakutiena 100/50g; 130/50g 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml</p> | <p>Pietūs: *Lęšių sriuba (lęšiai, morkos, salierai, svogūnai, česnakai) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 35g; Orkaitėje keptas menkės maltinis 80g; 100g; Bulvių košė 70/2g; 90/3g; Gūžinės salotos su ridikėliais, agurku ir grietine 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml</p> |
| <p>Vakarienė: Varškė su trintomis braškėmis 120/30g ;150/50g; Skrebutis 30g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml;</p> | <p>Vakarienė: Avinžirnių troškiny 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g Švieži agurkai 50g; Arbata be cukraus 150ml</p> | <p>Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g; Trintos braškės 25g; Jogurtas 50g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml</p> | <p>Vakarienė: Varškės ir ryžių suflė kepta orkaitėje 120g; 150g; Natūralus jogurtas 20g; 50g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Čiobrelių arbata 200ml</p> | <p>Vakarienė: Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis 100/80g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/7/15g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml</p> |

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

**VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŠNEKUTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ**

| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
|--|---|--|---|--|
| <p>Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu (tausojantis) 150/5g; 200/7g; Šviežios uogos (braškės, šilauogės) 50g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arba be cukraus 150ml;</p> | <p>Pusryčiai: Pieniška manų kruopų košė su sviestu, sėlenomis ir cinamonu 150g; 200g; Sūrio lazdelė 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata 200ml</p> | <p>Pusryčiai: Augaliniu pienu gardinta kvietinių kruopų košė 150g; 200g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 150ml</p> | <p>Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Žirneliai 20g; 40g; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 40/7/15g; Sezoninis vaisius 80g; 150g; Arbata be cukraus 150ml</p> | <p>Pusryčiai: Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 150/5; 200/8g; Sezoninis vaisius 100g; Sūrio lazdelės 20g; Arbata be cukraus 150ml</p> |
| <p>Pietūs: *Daržovių sriuba su brokoliais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; 35g Troškinta triušienos mėsa su morkomis 60/15g; 70/20g; Biri ryžių košė 80g; 100g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 80g; 100g; Vanduo su citrina 200/2g</p> | <p>Pietūs: *Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kiaulienos ir jautienos maltinis 60g; 80g; Virtos bulvės 70g; 90g; Morkų salotos su sezamu ir aliejumi 30/3g; 50/3g; Šv. agurkas 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g</p> | <p>Pietūs: *Šaltibarščiai 100g; 150g; Duona 20g; Vištienos guliašas 80g; 100g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 80/5g; 100/5g; Iceberg salotų, agurku ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinu padažu 70/7g; 90/9g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200ml</p> | <p>Pietūs: *Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 35g; Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys 60g; 80g; Perlinių kruopų košė 70g; 80g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 80g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml</p> | <p>Pietūs: *Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; 35g; Orkaitėje keptas žuvis (lydekos) maltinis 60g; 80g Bulvių košė su sviestu 70/2g; 90/3g; Virtų burokėlių salotos su citrinų užpilu 30/3g; Paprikų lazdelės 30g; 50g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 190/15ml</p> |
| <p>Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; Pienas 100 ml; 150ml;</p> | <p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; 120g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml</p> | <p>Vakarienė: Varškės ir bananų apkepas 120g; 150g; Natūralus jogurtas 30g; Sezoninis vaisius 80g; Žolelių arbata 200ml</p> | <p>Vakarienė: Varškė su trintomis braškėmis 120/30g ; 150/50g; Skrebutis 30g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Žolelių arbata 200ml</p> | <p>Vakarienė: Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Grill daržovės (cukinija, paprika, morka) 80g; Žirneliai 20g; Arbata be cukraus 150g;</p> |

„* “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŠNEKUTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
|--|--|---|--|--|
| <p>Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelė 20g; 35g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml</p> | <p>Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su bananu 150/30g; 200/40g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150g</p> | <p>Pusryčiai: Augaliniu gėrimu gardinta miežinių kruopų košė 150g; 200g; Šviežios uogos (braškės, šilauogės) 50g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 150ml</p> | <p>Pusryčiai: Grikių kruopų košė su morkomis 150/10g; 200/15g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata su citrina 150g</p> | <p>Pusryčiai: Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Šviežios uogos (braškės, šilauogės) 50g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 150g</p> |
| <p>Pietūs: *Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta kiaulienos mėsa su daržovėmis 60/40g; Kuskuso kruopų košė 80g; 100g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g</p> | <p>Pietūs: *Agurkinė sriuba su bulvėmis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; 35g Grietinėlėje troškinta vištiena su morkomis 100g; 120g; Bulvių košė su sviestu 70/2g; 90/3g; Iceberg salotų, agurku ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinu padažu 70/7g; 90/9g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml</p> | <p>Pietūs: *Moliūgų sriuba su grietinėle 100g; 150g; Skrebutis 15g; 20g; Lietiniai blynai su kiauliena 100/50g; Natūralus jogurtas 30g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2g</p> | <p>Pietūs: *Burokėlių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Duona 30g; 35g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Virti makaronai 70g; 80g; Pekino kopūstų, pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 70/5g; 90/7g; Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200g</p> | <p>Pietūs: *Lęšių sriuba (lęšiai, morkos, salierai, svogūnai, česnakai) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; <i>Orkaitėje keptas žuvis (lašiša+lydeka) maltinis</i> 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė 80g; 100g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 50/5g; 70/7g; Švieži agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g</p> |
| <p>Vakarienė: Avinžirnių paplotėliai "Falafeliai" 80g; 100g; Konservuotų pomidorų savyse sultyse padažas pagardintas baziliku 30g; Švieži agurkai 50g; Arbata be cukraus 150ml</p> | <p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; 120g; Jogurtas 30g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml</p> | <p>Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150/3g; 200/5g; Batonas su sviestu ir varškės sūriu 20/7/20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml</p> | <p>Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g; Trintos uogos 25g; Natūralus jogurtas 30g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml</p> | <p>Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje pagardintos žalumynais 100g; 150g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Kefyras 150g; 200g</p> |

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu