

**VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŠNEKUTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS BE KIAUŠINIO
I SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su bananu 200/40g; Sūrio lazdelės 40g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 200/6g; Trintos uogos 40g; Sezoninis vaisius 120g; Sūrio lazdelės 40g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 200/7g; Šviežios uogos (braškės, šilauogės) 50g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata su citrina 150/2 ml</p>	<p>Pusryčiai: Augaliniu gėrimu gardinta kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgrąžomis 150/5g; Šviežios uogos (braškės, šilauogės) 50g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Pusryčiai: Grikių kruopų košė su morkomis 200/15g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata su citrina 150/2g</p>
<p>Pietūs: *Trinta brokolių sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 35g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (be kiaušinio) 80g; Biri grikių košė 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 150g; Viso grūdo ruginė duona 35g; Konvekciniėje kepta kalakutienos mėsa 80g; Biri ryžių košė 100g; Iceberg salotos su agurku ir ridikėliais ir aliejumi padažu su citrina 90/9g; Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml</p>	<p>Pietūs: *Burokėlių sriuba su bolivine balanda 150g; Viso grūdo ruginė duona 35g; Garuose virtas vištienos kukulis 70g; Bulvių košė su sviestu 90/3g; Pekino kopūstų, pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 90/7g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml</p>	<p>Pietūs: *Trinta žiedinių kopūstų sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 35g; Ryžių plovos su kalakutiena 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) 150g; Viso grūdo ruginė duona 35g; Orkaitėje keptas menkės maltinis (be kiaušinio) 100g; Bulvių košė 90/3; Gūžinės salotos su ridikėliais, agurku ir grietine 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml</p>
<p>Vakarienė: Varškė su trintomis braškėmis 150/50g; Skrebutis 30g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Avinžirnių troškiny 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g Švieži agurkai 50g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų (be kiaušinio) 150g; Trintos braškės 20g; Jogurtas 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai (be kiaušinio) 12g; Natūralus jogurtas 50g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; 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 BE KIAUŠINIO
II SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu (tausojantis) 200/7g; Šviežios uogos (braškės, šilauogės) 50g; Sezoninis vaisius 120g; Arba be cukraus 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška manų kruopų košė su sviestu, sėlenomis ir cinamonu 200g; Sūrio lazdelė 40g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata 200ml</p>	<p>Pusryčiai: Augaliniu pienu gardinta kvietinių kruopų košė 200g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Pusryčiai: Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 40/10/20g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 200/8g; Sezoninis vaisius 100g; Sūrio lazdelės 20g; Arbata be cukraus 150ml</p>
<p>Pietūs: *Daržovių sriuba su brokoliais 150g; Viso grūdo ruginė duona 35g Troškinta triušienos mėsa su morkomis 70/20g; Biri ryžių košė 100g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 100g; Vanduo su citrina 200/2g</p>	<p>Pietūs: *Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Kiaulienos ir jautienos maltinis s (be kiaušinio) 80g; Virtos bulvės 90g; Morkų salotos su sezamu ir aliejumi 50/3g; Šv. agurkas 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g</p>	<p>Pietūs: *Šaltibarščiai 150g; Duona 20g; Vištienos guliašas 100g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 100/5g; Iceberg salotų, agurku ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinu padažu 90/9g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200ml</p>	<p>Pietūs: *Baltųjų pupelių sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 35g; Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys (be kiaušinio) 80g; Perlinių kruopų košė 80g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 80g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml</p>	<p>Pietūs: *Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 35g; Orkaitėje keptas žuvis (lydekos) maltinis (be kiaušinio) 80g; Bulvių košė su sviestu 90/3g; Virtų burokėlių salotos su citrinų užpilu 30/3g; Paprikų lazdelės 50g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 190/15ml</p>
<p>Vakarienė: Mieliniai blynai (be kiaušinio) 100g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; Pienas 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai (be kiaušinio) 120g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Vakarienė: Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 200/8g; Bananas 80g; Sezoninis vaisius 80g; Žolelių arbata 200ml</p>	<p>Vakarienė: Varškė su trintomis braškėmis 150/50g; Skrebutis 30g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata 200ml</p>	<p>Vakarienė: Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Grill daržovės (cukinija, paprika, morka) 80g; Arbata be cukraus 150g;</p>

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŠNEKUTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS BE KIAUŠINIO

III SAVAITĖ

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

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu