

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

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 150/5g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 200ml	Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; 30g Sezoninis vaisius 80g;120g; Kakava su pienu 150ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu ir keptomis sezamo sėklomis 150/5/5g;200/7/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 100g; 120g Arbata su citrina 150/2 ml	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su augaliniu gėrimu ir keptomis saulėgrąžomis 150/4g;200/5g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Arbata su citrina 150/2g;
Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 70g; 80g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 50/5 Rauginti agurkai 30g; Vanduo su citrina 200/2ml	Pietūs: Žirnių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys 60g; 80g; Biri ryžių košė 70g; 80g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejumi 70/5g;80/5g; Stalo vanduo su apelsinais 180/20ml	Pietūs: Burokėlių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta kalakutienos mėsa 55/30g; Bulvių košė su sviestu 90/3g; 100/4g; Troškinti rauginti kopūstai 70g; Švž paprikos lazdelės 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml	Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta kiaulienos mėsa su daržovėmis 60/40g; Kuskuso kruopu kose sviestu 70/4g;90/5g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml	Pietūs: Lęšių sriuba 100g;150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas lydekų maltinis 60g;80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 70/3g; Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/3g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml
Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 130g; Grietinė 15g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Virtas kiaušinis 1vnt;2vnt; Viso grūdo ruginė duona 20g;30g; Švž. pomidorai 50g; Jogurtas 125g; Arbata be cukraus 150ml	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g; Trintos braškės 25g; Jogurtas 50g; Sezoninis vaisius 80g;120g; Arbata be cukraus 150ml	Vakarienė: Lietiniai blynai su varškės ir bananu įdaru 80/35/20; Natūralus jogurtas 20g; 50g; Trintos uogos 25g; Arbata 200ml	Vakarienė: Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Švž. paprikų lazdelės 60g; Pienas 100ml; 200 ml;

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŠNEKUTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata su citrina 150/4ml;	Pusryčiai: Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata 200ml	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su augaliniu gėrimu 150g; 200g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Švž. pomidorai 30g; Naturalus jogurtas 20g; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15; 40/7/20g; Sezoninis vaisius 80g; 150g; Arbata be cukraus 150ml	Pusryčiai: Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/5; 200/7g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Arbata su citrina 150/4ml
Pietūs: Žirnių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Konvekciniėje krosnyje kepta kalakutienos mėsa 70g; 80g; Biri ryžių košė 80g; 100g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 80g; 100g; Vanduo su citrina 200/2g	Pietūs: Burokėlių sriuba 100g; 150g; Duona 30g; 35g; Orkaitėje keptas kiaušienos ir jautienos maltinis 60g; 80g; Virtos bulvės 70g; 90g; Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 30/2/2g; 50/3/4g; Rauginti agurkai 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml	Pietūs: Rugštynių sriuba 100g;150g Viso grūdo duona 20g; Kibinas su kiaušienos mėsa 60/25g; 80/30g; Orkaitėje keptos daržovės (cukinijos, žiedinis kopūstas, šparaginės pupelės) 70g; Uogų gėrimas be cukraus 150g;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys 60g; 80g; Perlinių kruopų košė su sviestu 70/1g; 80/2g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 70g; 90g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml	Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvies (<i>lašišos ir lydekos</i>) maltinis 60g; 80g; Bulvių košė 70/3g; 90/3g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejumi 50/3g; Švieži agurkai 30g; 50g; Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 180/20ml
Vakarienė: Mieliniai blynai 80g;100g; Trintos uogos 30g;35g; Pienas 150ml;	Vakarienė: Avinžirnių troškiny 150g; Viso grūdo duona 20g;30g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Arbata be cukraus 150ml	Vakarienė: Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Švž. paprikų lazdelės 60g; Pienas 100ml; 200ml;	Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje pagardintos žalumynais 100g; 150g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Kefyras 150g; 200g	Vakarienė: Trinta varškė su grietine ir trintomis braškėmis 80/20/30g; 100/25/40g; Šviesi duona 20g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata 200ml

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŠNEKUTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų drisbnių košė su sviestu 150/5g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Avižinių kruopų košė su bananu ir sviestu 150/20/5g; 200/25/7g; Sezoninis vaisius 80g;120g; Arbata be cukraus 150ml	Pusryčiai: Miežinių kruopų košė gardinta augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata su citrina 150/4g;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais ir alyvuogių aliejumi 150/15g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200g	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Arbata be cukraus 200g
Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g;30g; Ryžių plovos su kiauliena 100/50g; Švž daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 70g; 100g; Stalo vanduo su citrina 200/2g	Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g Troškinta vištienos mėsa su daržovėmis ir grietinėle 90g; Bulvių košė su sviestu 70/3g; 100/4g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 50/1g; Švž. paprikos lazdelės 50g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Duona 20g; Lietiniai blynai su vištiena 100/40g; Natūralus jogurtas 20;30g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g	Pietūs: Moliūgų sriuba su grietinėle 100g; 150g; Skrebučiai 15g; 20g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė su sviestu 80/3g; 90/3g; Pekino kopūstų, pomidorų, švž. agurkų salotos su aliejaus užpilu 70/7g; 90/9g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200g	Pietūs: Avinžirnių sriuba su pomidorais 100g;150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Orkaitėje keptas lydekos maltinis 60g;80g; Perlinių kruopų košė su sviestu 70/1g; 80/2g; Virtų burokėlių, kukurūzų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/5g; 70/7g; Švieži agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g
Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/9g; Duona su sviestu 20/4g; Švž. pomidorai 30g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; 120g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 50g;100g; Arbata be cukraus 150ml	Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150/4g; 200/5g; Batonas su sviestu ir varškės sūriu 20/5/15g; Sezoninis vaisius 80g;100g;	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 130g; Trintos uogos 25g; Grietinė 15g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Bulvių košė su sviestu 150/6g; 200/7g; Švž. paprikų lazdelės 50g;70g; Kefyras 150g; 200g