

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „ŽIBUTĖ“ INTEGRACINIS VALGIARASTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml;</p> <p>Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 70g; 80g; Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Švž. agurkai 30g; Vanduo su citrina 200/2ml;</p> <p>Vakarienė: Varškės vartinukai 100g; 110g; Grietinė 20g; Ramunėlių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trintos uogos 25g; 40g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Kakava su pienu be cukraus 150ml;</p> <p>Pietūs: Žirnių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Vištienos blauzdelė 60g; 80g; Biri ryžių košė 80g; 100g; Troškinti rauginti kopūstai 60g; Morkų lazdelės 20g; 30g; Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml;</p> <p>Vakarienė: Orkaitėje keptas ometlas 90g; 120g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Švž. pomidoras 30g; 50g; Jogurtas 125g; Kmynų arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis 150/5g; 200/5g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Vaisinė arbata su citrina 150/2 ml;</p> <p>Pietūs: Moliūgų sriuba su grietine 100g; 150g; Skrėbutis 15g; 20g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 100/5g; Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Rauginti agurkai 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p> <p>Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g; Trintos braškės 25g; Natūralus jogurtas 50g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir keptomis saulėgrąžomis 100/3g; 150/5g; Trintos uogos 25g; 40g; Sezoninis vaisius 80g; Kmynų arbata 150ml;</p> <p>Pietūs: Daržovių sriuba su brokoliiais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Pilno grūdo makaronai su veršiena ir daržovių padažu 80/50/50g; 100/60/60g; Morkų ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p> <p>Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150/4g; 200/5g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/7/15g;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; Vaisinė arbata su citrina 150/2 ml;</p> <p>Pietūs: Lėšių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvis (<i>lašiša+lydeka</i>) maltinis 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 70/2g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių, mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus padažu 70/7g; 90/9g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;</p> <p>Vakarienė: Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 120g; 150g; Natūralus jogurtas 20g; 50g; Trintos uogos 20g; 25g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;</p>