

VILNAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „ŽIBUTĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Kmyną arbata 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su bananu 150/30g; 200/40g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trintos uogos 25g; 40g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; 40g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Kmyną arbata 150ml;</p>
<p>Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas 60g; 80g; Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 80/3g; Šv. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 30/3g; Rauginti agurkai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta triušienos mėsa 60/15g; 70/20g; Grikių kruopų košė 70g; 80g; Morkų salotos su kons. žirneliais ir aliejumi 50/3g; Švz. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p>Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta triušienos mėsa 60/15g; 70/20g; Grikių kruopų košė 70g; 80g; Morkų salotos su kons. žirneliais ir aliejumi 50/3g; Švz. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Vištienos plokštainis 80g; Bulvių košė su sviestu 70/2g; 90/3g; Švz. kopūstų, kons. kukurūzų ir agurkų salotos su aliejumi 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Tiršta kalakutienos sriuba su lešiais ir pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje kepti žuvis (<i>lašišos</i>) gabaliukai 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė 60g; 80g; Virtų burokėlių ir raugintų kopūstų salotos 80/6g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>
<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/10g; Duona su sviestu 30/5g; 40/5g; Ramunėlių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Spelta blynėliai su cukinijomis 90g; 110g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Žolelių arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 110g; Grietinė 20g; Ramunėlių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 100g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; Ramunėlių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Tarkuotų bulvių apkepas 150g; Grietinė 20g; 30g; Kefyras 100g; 150g.</p>