

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „ŽIBUTĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

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</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Kakava su pienu 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>Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir keptomis saulėgražomis 100/3g; 150/5g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; Kmylių arbata 150ml;</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: Špinatų sriuba 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas kiaulienos mėsos „Zuikis“ 60g; 80g; Biri grikių košė 70g; 80g; Pekininių kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Marinuoti agurkai 30g; Vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Žirnių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa 60g; 80g; Biri ryžių košė 80g; 100g; 3-ių rūšių daržovės (baltas ridikas, pomidorai, morkos) Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml;</p>	<p>Pietūs: Trinta moliūgų ir batatų sriuba su grietine 100/5g; 150/10g; Skrebutis 15g; 20g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Virtos bulvės 80g; 100g Virtų burokėlių salotos su citrinos ir aliejaus užpilu; 50/5g; Rauginti agurkai 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p>Pietūs: Daržovių sriuba su brokoliais 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; Paprikų lazdelės 30g Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Lęšių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Žuvies (lydeka) ir keptų daržovių maltinis sėlenų apvalkale troškintas grietinėje 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 70/2g; Daržovių rinkinys (virtų burokėlių, kons. žirnelių ir mar. agurkų) 80g Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;</p>
<p>Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 110g; Grietinė 20g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 90g; 120g; Viso grūdo ruginė duona 20g Švž. pomidoras 30g; 50g; Jogurtas 125g; Kmylių arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 120g; Trintos uogos 25g; Natūralus jogurtas 50g; Čiobrelčių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 120g; 150g; Natūralus jogurtas 20g; 50g; Trintos uogos 20g; 25g; Čiobrelčių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150/4g; 200/5g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/7/15g;</p>

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „ŽIBUTĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu, sėlenomis ir cinamonu 150g; 200g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška grikių dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Džiovintų vaisių užkandis 15g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Konservuoti žirneliai 20g; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 40/7/15g; Sezoninis vaisius 80g; 150g; Žolelių arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Virti makaronai su sviestu 100/4; 150/5g; Pomidorų padažas 15g; 30g Sezoninis vaisius 80g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;</p>
<p>Pietūs: Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Ryžių plovai su kalakutiena 100/50g; 140/60g; Raugintų kopūstų ir morkų salotos 70/5g; Vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Burokėlių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Jautienos ir kiaulienos maltinis 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 70/2g; 90/3g; Morkų salotos su sezamu ir aliejumi 30/3g; 50/5g Raugintas agurkas 30g Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Prieskoninių daržovių sultinys su vištiena, žalumynais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Vištienos guliašas 80g; 100g; Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 80/3g; 100/4g; Grill daržovės (žiedinis kopūstas, morkos, brokolis) 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškintas kalakutienos maltinis 55/25g; Biri grikių kruopų košė 70g; 80g; Trijų rūšių daržovių rinkinukas (kalaropė, pekininis kopūstas, paprika) 80g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p>Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Žuvies (<i>lydekos</i>) ir keptų daržovių maltinis troškintas grietinėje 60g; 80g; Bulvių košė 70/2g; 90/3g; Daržovių rinkinys (virtų burokėlių, kons. žirnelių ir mar. agurkų) 80g Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 190/15ml;</p>
<p>Vakarienė: Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Pienas 150ml; 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; Trintos uogos 25g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Trinta varškė su trintomis uogomis 80/30g; 100/40g Batono sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 22/5/12g Žolelių arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 25g; Pienas 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Biri ryžių kruopų košė su sviestu 150/5g; Bandelė 30g; Pienas 150ml.</p>

VILNIAUS 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; 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; 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 50/5g; Rauginti agurkai 30g; 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; Grietinėlyje troškinta vištiena su morkomis 100g; 120g; Bulvių košė 70/2g; 90/3g; Trijų rūšių daržovių rinkinukas (kaliaropė, pekininis kopūstas, paprika) 80g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p>Pietūs: Raugintų ir šviežių kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta kiaulienos mėsa 60/15g; 70/20g; Grikių kruopų košė 70g; 80g; Morkų salotos su kons. žirneliais ir aliejumi 50/3g; Šv. 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; Tarkuotų bulvių apkepas 150g; Grietinė 20g; 30g Švž. kopūstų, kons. kukurūzų ir morkų salotos su aliejumi 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Tiršta sriuba su lęšiais, vištienos ir pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje kepti žuvies (<i>lašišos</i>) gabaliukai 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė 60g; 80g; Troškinti burokėliai 50g Marinuoti agurkėliai 30g 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 ir batatų virtinukai 120g; 150g; Grietinė 20g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 100g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Virtas kiaušinis 1 vnt; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/7/15g; Pienas 150g.</p>

