

VILNIAUS LOPŠELIS – DARŽELIS „GLUOSNIS“

TVIRTINU:
Direktorė
Jolita Ivaškevičienė

SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

1 savaitė

PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Pirmadienis -Pieniška kukurūzų košė su uogomis (tausojantis) -Batonas su sviestu (82%) -Nesaldinta vaisinė arbata	Sezoninių vaisių lėkštelė	-Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) -Pilno grūdo ruginė duona -Natūralus kalakutienos maltinukas su tarkuotomis morkomis (tausojantis) -Bulvių košė (tausojantis) -Raudongūžių kopūstų salotos su pupelėmis, burokėliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) -Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	-Virti varškėčiai (tausojantis) -Natūralus jogurtas 2,5% -Uogos -Nesaldinta arbatžolių arbata
Antradienis -Pieniška miežinių kruopų košė su uogomis (tausojantis) (augalinis) -Batonas pilno grūdo -Nesaldinta vaisinė arbata	Sezoninių vaisių lėkštelė	-Barščių sriuba su grietine (augalinis) -Juoda duona su saulėgražomis -Troškinta jautiena su grietinės padažu (tausojantis) -Virti lėšiai (tausojantis) (augalinis) -Marinuoti agurkai -Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	-Spelta miltų blynėliai su cukinijomis -Natūralus jogurtas 2,5% -Kefyras 2.5%
Trečiadienis -Kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis) -Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) -Nesaldinta arbatžolių arbata	Sezoninių vaisių lėkštelė	-Žirnių sriuba su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis) -Pilno grūdo ruginė duona -Orkaitėje keptas, spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis) -Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis) -Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	-Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis) -Uogos -Juodos duonos (su saulėgražomis) sumuštinis su virta vištienos filė, pomidorais (tausojantis) -Nesaldinta vaisinė arbata
Ketvirtadienis -Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis) -Viso grūdo ruginė duona -Pjaustyti pomidorai -Žirneliai (konservuoti) -Nesaldinta arbatžolių arbata	Sezoninių vaisių lėkštelė	-Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis) -Viso grūdo ruginė duona -Karališki balandėliai su kiauliena (tausojantis) -Bulvių košė (tausojantis) -Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	-Griklių ir spelta miltų blynai su bananais -Uogos -Natūralus jogurtas 2,5% -Pienas 2,5%
Penktadienis -Brinkinti griekiai (tausojantis) (augalinis) -Pienas 2,5%	Sezoninių vaisių lėkštelė	-Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) -Viso grūdo ruginė duona -Orkaitėje kepti menkių filė paplotėliai, praturtinti kviečių sėlenomis (tausojantis) -Virtos perlinės kruopos (tausojantis) -Kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) -Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	-Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) -Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniais ir agurku -Nesaldinta žolelių arbata

VILNIAUS LOPŠELIS – DARŽELIS „GLUOSNIS“

TVIRTINU:
Direktorė
Jolita Ivaškevičienė

SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

2 savaitė

PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Pirmadienis -Penkių kruopų (kviečių, rugių, miežių, grikių, žirnių ar kt.) košė su saulėgrąžomis (tausojantis) -Varškės sūris 13% -Uogos -Pienas 2,5%	Sezoninių vaisių lėkštelė	-Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) -Pilno grūdo ruginė duona -Vištiena, troškinta su grietinėle ir daržovėmis (morkomis, cukinijomis, šparaginėmis pupelėmis) (tausojantis) -Virti miežiniai perliukai (tausojantis) -Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	-Virti makaronai (tausojantis) (augalinis) -Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis) -Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis) -Nesaldinta vaisinė arbata
Antradienis -Avižinių kruopų košė paskaninta sviesto gabalėliu, braškėmis (tausojantis) -Nesaldinta arbatžolių arbata	Sezoninių vaisių lėkštelė	-Daržovių sriuba (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) su makaronais (tausojantis) (augalinis) -Pilno grūdo ruginė duona -Orkaitėje kepti kiaulienos – jautienos kukuliai (tausojantis) -Avinžirnių troškinys (tausojantis) (augalinis) -Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	-Lietiniai blynai su varške -Natūralus jogurtas 2,5% -Pienas 2,5%
Trečiadienis -Pieniška manų kruopų košė su vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis) -Varškės sūris 19% -Nesaldinta žolelių arbata	Sezoninių vaisių lėkštelė	-Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) -Viso grūdo ruginė duona -(Lopš.) Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis) -(Darž.) Kiaulienos guliašas -Virti makaronai (tausojantis) -Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis) -Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	-Bulvių košė (tausojantis) -Pienas 2,5%
Ketvirtadienis -Pieniška ryžių košė paskaninta gabalėliu sviesto (82%) ir uogomis (tausojantis) -Nesaldinta arbatžolių arbata	Sezoninių vaisių lėkštelė	-Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) -Juoda duona su saulėgrąžomis -Orkaitėje keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis) -Perlėnis kuskusas (tausojantis) (augalinis) -Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis) -Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	-Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais -Natūralus jogurtas 2,5% -Ryžių traputis -Nesaldinta vaisinė arbata
Penktadienis -Virti kiaušiniai -Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis) -Žirneliai (konservuoti) -Nesaldinta vaisinė arbata	Sezoninių vaisių lėkštelė	-Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) -Viso grūdo ruginė duona -Jūrinių lydekų filė maltiniai (tausojantis) -Bulvių košė (tausojantis) -Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi -Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	-Varškės ir morkų apkepas (tausojantis) -Natūralus jogurtas 2,5% -Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis) -Nesaldinta čiobrelių arbata

VILNIAUS LOPŠELIS – DARŽELIS „GLUOSNIS“

TVIRTINU:
Direktorė
Jolita Ivaškevičienė

SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

3 savaitė

PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Pirmadienis -Sorų kruopų košė (tausojantis) -Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu -Nesaldinta vaisinė arbata	Sezoninių vaisių lėkštelė	-Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) -Pilno grūdo ruginė duona -Plovas su kalakutiena (tausojantis) -Rauginti kopūstai (augalinis) -Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	-Spelta miltų sklandžiai su obuoliais -Natūralus jogurtas 3,5% -Uogos -Pienas 2,5%
Antradienis -Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) -Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais -Nesaldinta kmynų arbata	Sezoninių vaisių lėkštelė	-Žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis) -Pilno grūdo ruginė duona -Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis) -Bulvių košė (tausojantis) -Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) -Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	-Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis) -Varškės sūris 13% -Nesaldinta arbatžolių arbata
Trečiadienis -Omletas su avižų sėlenomis ir žalumynais (tausojantis) -Juoda duona su saulėgrąžomis -Pjaustyti pomidorai -Nesaldinta mėtų arbata	Sezoninių vaisių lėkštelė	-Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) -Viso grūdo ruginė duona -Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai (netikras „zūkis“) (tausojantis) -Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis) -Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) -Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	-Varškės spygliukai (tausojantis) -Natūralus jogurtas 2,5% -Grikių trapučiai -Nesaldinta vaisinė arbata
Ketvirtadienis -Avižinių kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis) -Nesaldinta vaisinė arbata	Sezoninių vaisių lėkštelė	-Špinatų sriuba (tausojantis) -Grietinė 12 proc. -Pilno grūdo ruginė duona -Kapotos vištienos kepsniukai -Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis) -Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi -Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	-Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis) -Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) -Nesaldinta arbatžolių arbata
Penktadienis -Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta gabalėliu sviesto (tausojantis) -Nesaldinta vaisinė arbata	Sezoninių vaisių lėkštelė	-Trinta daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba (tausojantis) (augalinis) -Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis) -Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis) -Šviežių daržovių (paprikų, agurkų, pomidorų, svogūnų) salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) -Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	-Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis) -Uogos -Juoda duona su saulėgrąžomis ir sviestu (82%) -Nesaldinta arbatžolių arbata