

VILNIAUS „GLUOSNIS“ LOPŠELIS-DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g; Sūrio lazdelės 20g;40g; Sezoninis vaisius 80g; 90g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g;200/7g; Trintos uogos 30g; Sezoninis vaisius 120g; 140g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt.;1.5vnt; Majonezas 15g; Konservuoti žirneliai 30g;40g; Jogurtas 125ml; Sezoninis vaisius 100g;120g; Vaisinė arbata su citrina 150/2ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis 150/5/5g;200/7/7g; Sezoninis vaisius 100g;120g; Kmyną arbata 150ml;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; Jogurtas 125ml; Sezoninis vaisius 70g;120g; Vaisinė arbata su citrina 150/2ml;
Pietūs: Lęšių sriuba (lęšiai, morkos, svogūnai, česnakai) 100g;150g; Duona 20g; 30g; Vištienos mėsos guliašas 70g; 90g; Biri ryžių košė 80g; 100g; Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Švž. paprikų lazdelės 30g;50g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Špinatų sriuba 100g; 150g; Duona 20g; Naminis kiaušienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 60/2g; 70/2g; Daržovių padažas (cukinija, paprika, pomidorai) 15g; Pekino kopūstų, švž. agurkų ir paprikų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 60/6g; 80/8g; Stalo vanduo su apelsinais 180/20ml;	Pietūs: Avinžirnių sriuba 100g;150g; Duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais 80g; 100g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių, mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus padažu 70/6g; 90/8g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 100g;150g; Duona 30g; Pilno grūdo makaronai su veršienos mėsa ir daržovių padažu 90/45/40g; 100/50/45g; 3-ių rūšių daržovės (morkos, agurkai, paprika) 90g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Žirnių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo duona 30g; Orkaitėje kepti žuvies (<i>lašišos</i>) gabaliukai 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 30/3g; Švž. paprikų lazdelės 30g;50g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
Vakarienė: Virti makaronai su fermentiniu sūriu 130/12g;150/14g; Sezoninis vaisius 80g;120g; Arbata su citrina 150g;	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 120g; Trintos braškės 25g; Jogurtas 50g; Sezoninis vaisius 80g;120g; Vaistažolių arbata 200ml;	Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba 100/3g; 150/4g; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/4/12g;30/5/15g; Sezoninis vaisius 80g;	Vakarienė: Trinta varškė su trintomis uogomis 100/40g; 130/50g; Šviesi duona 30g; Vaistažolių arbata 200ml;	Vakarienė: Kibinas su vištiena 80g;100g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;

VILNIAUS „GLUOSNIS“ LOPŠELIS-DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/7g; 200/9g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 90g; 120g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė 150g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Pienas 150ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Konservuoti žirneliai 20g; Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 40/6/19g; Sezoninis vaisius 80g; 150g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Avinžirnių sriuba 100g; 150g; Duona 30g; Ryžių plovos su kiaulienos mėsa 100/50g; 140/70g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, ridikai, paprika) 80g; 100g; Vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Šaltibarščiai 100g; 150g; Duona 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais 80g; 100g; Pekino kopūstų ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių padažu 80/8g; 100/10g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Troškinta vištiena 50/15g; 70/20g; Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 80/2g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 80/7g; 90/8g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Duona 25g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 60/2g; Pekino kopūstų, pomidorų ir švž. agurkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 70/6g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvies (<i>lydeka</i>) maltinis su morkomis ir sūriu 60/15/5g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; Virtų burokėlių, obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Konservuoti kukurūzai 20g; Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 190/15ml;
Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g Natūralus jogurtas 20g; 50g; Sezoninis vaisius 100g; Vaistažolių arbata 200ml;	Vakarienė: Lietiniai blynai su varške ir bananais 80/35/20g; 90/40/25g; Trintos uogos 30g; Natūralus jogurtas 30g; 50g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Pieniška makaronų sriuba 100/2g; 150/3g; Mielinė bandelė 50g; Sezoninis vaisius 80g; 120g	Vakarienė: Virtos bulvių ir varškės „Spurgytės“ 120g; 150g; Jogurtinis padažas „Tzatziki“ 20g; 25g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 120g; 150g; Trintos uogos 20g; Natūralus jogurtas 20g; 50g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Vaistažolių arbata 200ml;

VILNIAUS „GLUOSNIS“ LOPŠELIS-DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/7g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 70g; 120g; Kmyną arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir keptomis saulėgrąžomis 150/4/4g;200/5/5g Sezoninis vaisius 100g;120g; Vaistažolių arbata 200ml;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė su alyvuogiu aliejumi 150/4g Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g;120g; Arbata su citrina 150/4ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g;200/7g; Trintos uogos 25g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Arbata su citrina 150/2g	Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Cinamonas 0,5g; Sezoninis vaisius 100g;120g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Trinta brokolių sriuba 100g;150g; Duona 25g; 30g; Troškinta veršienos mėsa 60/15g; 70/18g; Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 60/2g; 80/2g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 70/7g;90/9g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Duona 30g; Keptos krosnyje vištienos file lazdelės su žolelių prieskoniais 60g;80g; Jogurtinis padažas „Tzatziki“ 20g;25g; Virtos bulvės 80g; 100g; Pekino kopūstų, morkų ir ridikėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 80/7g; 90/8g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Moliugų sriuba su grietinėle 100g;150g; Skrebutis 15g; 20g; Kalakutienos maltinis 60g;80g; Biri ryžių kruopų košė 80g;100g; Agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 80/7g;90/8g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Troškinta vištienos mėsa su daržovėmis ir grietinėle 70g;90g; Bulvių košė su sviestu 70/2g; 90/3g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 80g; 100g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Avinžirnių sriuba 100g;150g; Duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies (<i>lašišos ir lydekos</i>) maltinis 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė 60g; 70g; Virtų burokėlių salotos paskanintos kepintomis saulėgrąžų sėklomis 30/2g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Švž. pomidorai 30g;50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/9g; Duona 30g;35g; Šv. pomidorai 30g;50g; Vaistažolių arbata 150ml;	Vakarienė: Trinta varškė su trintomis uogomis 100/40g; 130/50g; Šviesi duona 30g; Vaistažolių arbata 200ml;	Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 35g; Pienas 150ml;200ml;	Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 130g; Braškės (arba kitas sezoninis vaisius) 50g; Grietinė 20g; Vaistažolių arbata 200ml;	Vakarienė: Varškės ir morkų apkepas 100g; 130g; Grietinė 20g; Sezoninis vaisius 100g; Vaistažolių arbata 200ml;

--	--	--	--	--