

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „GLUOSNIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; 120g Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g Kakava su pienu be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 120/5g; 160/5g; Trapučiai 10g; 10g; Sezoninis vaisius 100g; 100g Arbata su citrina 150/2ml; 200/2g;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgrąžomis ir sviestu 135/3/3g; 160/4/4 g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Pienas 2,5 %rieb. 100ml; 150 ml	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Arbata su citrina 150/2ml; 200/2 ml;
Pietūs: *Kopūstų ir burokėlių barščiai 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 25g; Troškintas kiaulienos kukulis su daržovių padažu 60/25g; 80/35g; Biri grikių košė 70g; 80g; Švž. kopūstų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi 40/3g; 50/5g; Švž. pomidorai 30g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: *Žirnių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Vištienos kepsnys užkeptas su sūriu 60/5g; 80/6g; Biri ryžių košė 70g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 50/1g; Morkų lazdelės 20g; 30g; Stalo vanduo su apelsiniais 180/20ml;	Pietūs: *Moliūgų sriuba su grietinėle 100g; 150g; Skrebutis 15g; 20g; Pilno grūdo makaronai su jautienos ir daržovių padažu 90/45/40g; 100/50/45g Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/5g; 70/7g; Rauginti agurkai 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: *Avinžirnių sriuba su pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 20g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g Kuskuso kruopų košė su sviestu 70/2g; 80/2g; Pekino kopūstų salotos su morkomis, cukinijomis ir aliejaus ir citrinų užpilu 40/3g Švž. pomidorai 30g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: *Raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Žuvies kukuliai grietinėlės padaže 80/40g; 105/55g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 70/3g; Virtų burokėlių, žalių žirnelių, raugintų agurkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/4g; 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
Vakarienė: Trinta varškė su trintomis braškėmis 120g; 140g Šviesi duona 20g; 30g Sezoninis vaisius 60g; 80g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml	Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 90g; 120g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Švž. pomidoras 50g; 60g; Jogurtas 125g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje su natūralaus jogurto padažu su žolelėmis 110/25g; 120/30g Sezoninis vaisius 60g; 100g; Kefyras 150ml; 200ml	Vakarienė: Sklindžiai su obuoliais pagardinti natūraliu jogurtu 90/30g; 120/30g Kmyną arbata be cukraus 150ml; 200ml	Vakarienė: Varškės ir ryžių suflė su natūraliu jogurtu ir trintomis uogomis 120/20/20g; 150/50/25g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;

* - rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

Per savaitę tiekiami Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos produktai

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „GLUOSNIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/7g; 200/9g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata su citrina 150/4ml; 200/5ml	Pusryčiai: Manų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/5g; Trintos uogos 20g; 25g Sezoninis vaisius 90g; 120g; Žolelių arbata 150ml; 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 160/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 120g; Žolelių arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Majonezas 10g; 10g Konservuoti žirneliai 20g; Ruginė duona su sviestu 30/6g; 40/7g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Žolelių arbata 150ml; 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata su citrina 150/4ml;
Pietūs: *Įvairiaspalvių daržovių kreminė sriuba (be saliero) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Ryžių plovas su kiaulienos mėsa 100/50g; 120/60g; Marinuoti agurkai 50g; Švž. pomidorai 30g; 50g; Vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Burokėlių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas vištienos plokštainis 80g; 90g Virtos bulvės 70g; 80g Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 50/5g; 60/6g; Šv. agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: *Moliūgų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Keptas su garais maltos jautienos šnicelis 60g; 80g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 60/2g; 70/2g; Švž. daržovių traškios lazdelės (cukinija, agurkai, paprika) 70g; 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: *Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas kalakutienos kepsnelis 60g; 80g Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 60/2g; 80/2g; Pekino kopūstų, pomidorų, švž. agurkų salotos su aliejaus užpilu (be morkų) 70/6g; 80/7g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: *Trinta kreminė morkų sriuba su raudonaisiais lęšiais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 25g; Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai 60g; 80g; Virtos bulvės 60g; 80g Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/5g; 60/6g; Konservuoti kukurūzai 20g; Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 180/20ml;
Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai su grietinėle ir sūriu 85/13/13g; 100/15/15g; Kefyras 2,5 % rie. 100ml; 150ml;	Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 90g; 120g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Švž. pomidoras 50g; 60g; Jogurtas 125g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Vakarienė: Trinta varškė su trintomis braškėmis 100/40g; 130/50g; Skrebutis 20g Sezoninis vaisius 80g; 100g Žolelių arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Vakarienė: Pieniška makaronų sriuba su sviestu 120g; 150g Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g Žolelių arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Vakarienė: Varškės ir ryžių apkepas su trintomis uogomis ir natūraliu jogurtu 140/20/20g; 170/20/50g; Žolelių arbata 150ml; 200ml;

* - rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu

Per savaitę tiekiami Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos produktai

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „GLUOSNIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su bananu ir sviestu 150/20/4g; 200/25/5g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 50g; 90g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata su citrina 150/4 ml;	Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 150/7g; 200/9g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 50g; 100g; Natūralus jogurtas 125g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;
Pietūs: *Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže 60/20g; 70/25g Biri ryžių košė 60g; 80g; Pekino kopūstų, švž. agurkų ir paprikų salotos su aliejaus - citrinų užpilu 40g; 50g Kons. kukurūzai 30g Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Trinta pomidorų ir avinžirnių sriuba (be saliero) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Bulvių plokštainis su kalakutiena 130g; 150g Grietinė (30 % rie.) 20g; 30g Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 80/7g; 100/9g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: *Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Keptos krosnyje vištienos file lazdelės su žolelių prieskoniais 70g; 90g Natūralaus jogurto padažas su žolelėmis 25g; 30g Bulvių ir avinžirnių košė 70g; 90g Švž. daržovių traškios lazdelės (kalioropė, agurkai, paprika) 70g; 90g Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta jautienos mėsa 70g; 80g Biri ryžių košė 60g; 80g Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 80/4g; 80/4g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Lęšių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas jūros lydekos plokštainis su sūriu 70g; 80g Virtos bulvės 70g; 80g Virtų burokėlių, marinuotų agurkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/6g; 80/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Blynai su trintomis uogomis 90/30g; 100/30g Pienas 2,5 % rie. 100 ml; 150ml Sezoninis vaisius 100g;	Vakarienė: Varškės ir bananų kukuliukai su trintomis uogomis 130/35g; 150/35g Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 130g; 150g Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais 30/15/20g Sezoninis vaisius 50g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml	Vakarienė: Varškės apkepas su trintomis uogomis ir natūraliu jogurtu 100/25/20g; 140/25/30g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Vakarienė: Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; 200/20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata su citrina 150/4g;

* - rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu.

Per savaitę tiekiami Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos produktai