

VILNIAUS „GLUOSNIS“ LOPŠELIS-DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 80g; 90g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 30g; Sezoninis vaisius 120g; 140g; Pienas 2,5 % rieb. 150ml; 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt.; 1.5vnt; Majonezas 10g; Konservuoti žirneliai 30g; 40g; Jogurtas 125ml; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Vaisinė arbata su citrina 150/2ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; Jogurtas 125ml; Sezoninis vaisius 70g; 120g Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis 150/5/5g; 200/7/7g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Vaisinė arbata su citrina 150/2ml;</p>
<p>Pietūs: *Pomidorinė sriuba su ryžiais 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Vištienos mėsos guliašas 70g; 90g; Bulvių košė su sviestu 80/3g; 90/3g; Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 50g; Vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: *Špinatų sriuba 100g; 150g; Duona 20g; Naminis kiaulienos 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; Vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: *Lęšių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Keptas su garais kalakutienos kepsnys 80g; 90g; Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapaus 80g; 90g; Šviežių agurkų ir ridikėlių salotos su aliejumi 50/3g; Švž. pomidorai 30g; 40g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p>Pietūs: *Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Duona 30g; Pilno grūdo makaronai su veršienos mėsa ir daržovių padažu 90/45/40g; 100/50/45g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, paprika) 90g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>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;</p>
<p>Vakarienė: Virti makaronai su fermentiniu sūriu 130/12g; 150/14g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata su citrina 150g;</p>	<p>Vakarienė: Kefyriniai blynai 100g; 120g; Trintos braškės 25g; 30g; Jogurtas 20g; 25g; Sezoninis vaisius 80g; Vaistažolių arbata 200ml;</p>	<p>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;</p>	<p>Vakarienė: Kibinas su vištiena 80g; 100g; Švž. agurkai 50g; Sezoninis vaisius 90g; 100g; Vaistažolių arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Trinta varškė su trintomis uogomis 100/40g; 130/50g; Šviesi duona 30g; Arbata be cukraus 200ml;</p>

„*“ – rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu. Per savaitę tiekiami Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos produktai – morkos, obuoliai, pienas, jogurtas bei kt.

VILNIAUS „GLUOSNIS“ LOPŠELIS-DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/7g; 200/9g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 90g; 120g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;</p>	<p>Pusryčiai: Grikių kruopų košė 150g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Pienas 150ml;</p>	<p>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;</p>	<p>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; 100g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>
<p>Pietūs: *Trinta kreminė morkų sriuba su raudonaisiais lęšiais 100g; 150g; Skrebutis 30g; Ryžių plovas su kiaulienos mėsa 100/50g; 140/70g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, ridikai, paprika) 80g; 100g; Vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: *Šaltibarščiai 100g; 150g; Duona 30g; Garuose virtas kalakutienos mėsos 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;</p>	<p>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;</p>	<p>Pietūs: *Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Duona 20g; 25g; 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;</p>	<p>Pietūs: *Šviežių kopūstų sriuba su paprikomis ir trintais pomidorais 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvis (<i>lydeka</i>) maltinis su morkomis ir sūriu 60/15/5g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Virtų burokėlių, obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 40/4g; 70/7g; Konservuoti kukurūzai 20g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 190/15ml;</p>
<p>Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g Natūralus jogurtas 20g; 50g; Sezoninis vaisius 100g; Vaistažolių arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Dešrelė apsukta mieline tešla (dešrainis) 60/40g; Švž, pomidorai 40g; 60g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška makaronų sriuba 100/2g; 150/3g; Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu 25/5/15g; 30/6/17g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Sezoninis vaisius 80g; 80g</p>	<p>Vakarienė: Lietiniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 25g; 30g; Bananas 40g; 50g; Pienas 2,5 %rieb. 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Trinta plakta varškė su pienu, grietinėle ir šviežiais vaisiais 110/50g; 140/60g; Šviesi duona 30g; Vaistažolių arbata 200ml;</p>

„*“ – rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu. Per savaitę tiekiami Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos produktai – morkos, obuoliai, pienas, jogurtas bei kt.

VILNIAUS „GLUOSNIS“ LOPŠELIS-DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 70g; 120g; Kmyną arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir keptomis saulėgražomis 150/4/4g; 200/5/5g Sezoninis vaisius 100g;120g; Vaistažolių arbata 200ml;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi 150/4g Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata su citrina 150/4ml;	Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 125/6g; 170/8g; Trintos uogos 20g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 70g; 80g; 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: *Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Duona 25g; 30g; Troškinta veršienos mėsa 60/15g; 70/18g; Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 60/2g; 80/2g; Morkų lazdelės 40g; 50g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: * Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 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: *Trinta moliūgų sriuba su grietinėle 100g; 150g; Skrebutis 15g; 20g; Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos 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: *Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais 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 su pomidorais 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 saulėgražų sėklomis 30/2g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 50g; 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: Blynai iš kefyro ir miltų 90g; 100g; Trintos uogos 35g; Pienas 150ml; 200ml;	Vakarienė: Mini pica Margarita 120g; Ridikėliai 50g; Vaistažolių arbata 200ml;	Vakarienė: Varškės ir obuolių apkepas 140g; 180g; Natūralus jogurtas 30g; Sezoninis vaisius 90g; 100g; Vaisinė arbata 200ml;

„*“ – rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu. Per savaitę tiekiami Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos produktai – morkos, obuoliai, pienas, jogurtas bei kt.