VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „ GLUOSNIS “ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi 120/4g; 150/5g; Obuolio gabaliukai su cinamonu 20g; 30g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g Arbata 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi 120/4g; 150/5g; Trintos braškės 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g Kakava su pienu 200ml;	**Pusryčiai:** Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Trintos braškės 20g; 25g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata su citrina 150/2ml; 200/2g;	**Pusryčiai:** Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 100/3g; 120/4g; Sezoninis vaisius 60g; 80g; Pienas 2,5 % rieb. 150ml; 200ml	**Pusryčiai:** Kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi 120/4/4g; 140/5/5g; Trintos braškės 25g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/4g; 30/5g; Sezoninis vaisius 100g; 100g; Arbata su citrina 150/2ml; 200/2ml;
Pietūs: Kopūstų ir burokėlių barščiai 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškintas kiaulienos kukulis su daržovių padažu 60/25g; 80/35g; Biri grikių košė 70g; 80g; Rauginti agurkai 40g; 50g; Švž. pomidorai 30g; Vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Žirnių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Vištienos kepsnys užkeptas su sūriu 60/5g; 80/6g; Biri ryžių košė 70g; 80g; Morkų salotos su česnakais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu 50/5g; Švž. paprikų lazdelės 20g; 30g; Stalo vanduo su apelsinais 180/20ml;	**Pietūs:** Moliūgų sriuba su grietinėle 100g; 150g; Skrebutis 20g; Kietųjų kviečių makaronai su jautienos ir daržovių padažu 90/45/40g; 100/50/45g; Švž. kopūstų, kukurūzų ir paprikos salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 50/2g; 70/3g; Rauginti agurkai 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Avinžirnių sriuba su pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 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 70/40g; 90/50g; Bulvių košė su sviestu 70/3g; 80/3g; Virtų burokėlių, raugintų agurkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/4g; Konservuoti žirneliai 20g; 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
Vakarienė: Trinta varškė su trintomis braškėmis 85/35g; 100/40g; Šviesi duona 20g; 30g Sezoninis vaisius 60g; 80g; Arbata 150ml; 200ml;	**Vakarienė:** Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 70/7g; 90/9g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Švž. pomidoras 50g; 60g; Jogurtas 125g; Arbata 150ml; 200ml;	**Vakarienė:** Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje 130g; 150g; Švž. agurkai 50g; 60g Kefyras 150ml; 200ml	**Vakarienė:** Sklindžiai su obuoliais pagardinti natūraliu jogurtu 90/20g; 110/30g; Sezoninis vaisius 60g; 80g; Arbata 150ml; 200ml;	**Vakarienė:** Varškės apkepas su natūraliu jogurtu ir trintomis braškėmis 110/20/20g; 140/30/25g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata 150ml; 200ml;

Gėrimai tiekiami nesaldinti

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: Penkių grūdų dribsnių košė paskaninta alyvuogių aliejumi 120/4g; 150/5g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Pienas 2,5 % rieb. 150ml;	**Pusryčiai:** Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 100/3g; 110/3g; Jogurtas su trintomis braškėmis 125/35g; Sezoninis vaisius 70g; 80g; Arbata 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Tiršta ryžių kruopų košė su augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi 120/4g; 150/5g; Trintos uogos 20g; 25g; Traputis su lydyto sūrio užtepėle 10/8g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Virtas kiaušinis 1vnt; Majonezas 10g; 10g Konservuoti žirneliai 20g; Ruginė duona su sviestu 30/6g; 40/7g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Kvietinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi 120/4g; 150/5g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata su citrina 150/4ml;
Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba 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 su grietine 100g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas vištienos maltinukas su avižiniais dribsniais 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:** Trinta moliūgų sriuba 100g; 150g; Skrebutis 20g; 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 70/6g; 80/7g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Morkų sriuba su raudonaisiais lęšiais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 60g; 80g; Virtos bulvės 70g; 80g Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/5g; 60/6g; Konservuoti kukurūzai 20g; Stalo vanduo su apelsinais 180/20ml;
Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai su grietinėle ir sūriu 85/13/13g; 100/15/15g; Švieži agurkai 60g; 70g; Arbata 150ml;	**Vakarienė:** Orkaitėje keptas omletas 90g; 120g; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/14g; 30/5/15g; Švž. pomidoras 50g; 60g; Arbata 150ml; 200ml;	**Vakarienė:** Varškės virtinukai su jogurtu 110/30g; 140/30g; Sezoninis vaisius 70g; 100g Arbata 150ml; 200ml;	**Vakarienė:** Orkaitėje keptos bulvytės "Free" 120g; Jogurtinis padažas "Tzatziki"20g; 30g; Morkų lazdelės 50g; 60g; Kefyras 2,5 % rieb. 150ml; 200ml;	**Vakarienė:** Varškės apkepas su trintomis uogomis ir natūraliu jogurtu 120/20/20g; 150/20/50g; Sezoninis vaisius 60g; 80g; Arbata 150ml; 200ml;

Gėrimai tiekiami nesaldinti

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: Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 80/2g; 110/3g; Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu 20/4/13g; Sezoninis vaisius 70g; 80g; Arbata 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi paskaninta cinamonu 140/5g; 170/6g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi 100/3g; 120/4g; Traputis 10g; Sezoninis vaisius 70g; 100g; Pienas 2,5 % rieb. 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Penkių grūdų dribsnių košė paskaninta alyvuogių aliejumi 120/4g; 150/5g; Traputis su lydyto sūrio užtepėle 10/8g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Kukurūzų kruopų košė su augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi paskaninta cinamonu 120/4g; 150/5g; Trintos braškės 25g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 150ml; 200ml;
Pietūs: Daržovių sriuba su vištiena 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 20g; Kiaulienos mėsos guliašas 60/25g; 80/30g; Virtos bulvės 60g; 80g; Pekino kopūstų, švž. agurkų ir paprikų salotos su aliejaus - citrinų užpilu 30/3g; 40/4g; Rauginti agurkai 30g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Bulvių plokštainis su kalakutiena 100/30g; 115/35g; Grietinė (30 % rieb.) 20g; 30g Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 50/4g; 60/5g; Morkų lazdelės 40g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Vištienos kepsneliai "Chicken nuggets" 70g; 90g; Bulvių košė su sviestu 70/3g; 90/3g; Švž. daržovių traškios lazdelės (kaliaropė, agurkai, paprika) 70g; 90g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine 100g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta veršienos mėsa 60/15g; 80/20g; Biri ryžių košė 60g; 80g Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 40/2g; 50/2g; Morkų lazdelės 20g; 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Lęšių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas jūros lydekos maltinukas su sūriu 70g; 80g Virtos bulvės 70g; 80g Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 40/4g; 50/5g; Marinuoti agurkėliai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Kefyriniai blynai su trintomis braškėmis 90/20g; 100/30g Sezoninis vaisius 50g; 80g; Pienas 2,5 % rieb. 150ml; 200ml;	**Vakarienė:** Apkepti varškėčiai su trintomis braškėmis 90/30g; 110/35g; Sezoninis vaisius 50g; 80g; Arbata 150ml; 200ml;	**Vakarienė:** Mini pica Margarita 100g; Švieži agurkai 50g; 60g; Arbata 150ml; 200ml;	**Vakarienė:** Varškės apkepas su trintomis uogomis ir natūraliu jogurtu 120/25/20g; 140/25/30g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 150ml; 200ml;	**Vakarienė:** Pieniška makaronų sriuba su sviestu 160/4g; 200/5g; Rankų darbo mielinė cinamoninė bandelė 30g; 40g; Sezoninis vaisius 60g; 70g; Arbata su citrina 150/4g;

Gėrimai tiekiami nesaldinti

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