**VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS ,,GELVONĖLIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**

**I SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai:**Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/5g;Sūrio lazdelės 20g;Sezoninis vaisius 80g; 120g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml; | **Pusryčiai:**Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g;Trintos uogos 20g; 25g;Sezoninis vaisius 80g; 100g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml; | **Pusryčiai:**Orkaitėje keptas omletas 90g; Duona 20g;Švž. pomidoras 30g; 50g;Jogurtas 125g;Kmynų arbata 200ml; | **Pusryčiai:**Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir keptomis saulėgrąžomis 100/3g; 150/5g; Trintos uogos 20g; 25g;Sezoninis vaisius 80g;Kmynų arbata 150ml; | **Pusryčiai:**Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g;Trapučiai 10g; 20g;Sezoninis vaisius 80g;Vaisinė arbata su citrina 150/2ml; |
| **Pietūs:** Trinta brokolių sriuba su grietinėle 100g; 150g;Duona 20g; 30g;Vištienos guliašas 80g; 100g;Biri ryžių košė 80g; 100g;Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 50/5g;Švž. daržovės 30g; 50g;Vanduo su citrina 200/2ml; | **Pietūs:** Pomidorinė sriuba su ryžiais ir grietine 100/5g; 150/5g;Duona 20g; 30g;Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 60g; 80g; Pekino kopūstų, švž. agurkų ir paprikų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 70/7g; Stalo vanduo su apelsinais 190/15ml; | **Pietūs:** Žirnių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;Duona 20g; 30g;Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g;Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 60/2g; 80/3g;Virtų burokėlių, kons. žirnelių, mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus padažu 50/5g; 70/7g;Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml; | **Pietūs:** Daržovių sriuba su brokoliais ir grietine 100/5g; 150/5g;Duona 20g; 30g;Pilno grūdo makaronai su veršiena ir daržovių padažu 80/50/50g; 100/60/60g;Iceberg salotos su agurku, ridikėliais ir citrinų-aliejaus užpilu 70/7g; 90/9g;Stalo vanduo su citrina 200/2ml; | **Pietūs:** Trinta moliūgų ir raudonųjų lęšių sriuba su grietinėle 100g; 150g;Skrebutis 15g; 20g;Orkaitėje kepti žuvies (*lašišos*) gabaliukai 60g; 80g;Bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/3g;Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 30/3g;Švž. paprikų lazdelės 50g;Stalo vanduo su citrina 200/2 ml; |
| **Vakarienė:** Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Pienas 150ml; 200ml; | **Vakarienė:** Apkepti varškėčiai 100g; 120g;Trintos braškės 25g;Vaistažolių arbata 200g; | **Vakarienė:** Bulvių košė su sviestu 150/5g; 200/7g;Kefyras 150g;Sezoninis vaisius 100g; 120g;  | **Vakarienė:** Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g;Trintos braškės 25g;Jogurtas 50g;Vaistažolių arbata 200ml; | **Vakarienė:** Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 120g; 150g;Natūralus jogurtas 20g; 50g;Šviežios uogos 50g;Vaistažolių arbata 200ml; |

**VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS ,,GELVONĖLIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**

**II SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai:**Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g;Sūrio lazdelė 20g;Sezoninis vaisius 80g; 120g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;  | **Pusryčiai:**Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu 150g; 200g;Cinamonas 0,5g;Sezoninis vaisius 100g; 120g;Vaistažolių arbata 200ml; | **Pusryčiai:**Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g;Džiovintų abrikosų užkandis 15g;Sezoninis vaisius 70g; 100g;Vaistažolių arbata 200ml; | **Pusryčiai:**Virtas kiaušinis 1vnt;Konservuoti žirneliai 20g;Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 40/7/15g; Sezoninis vaisius 80g; 150g;Arbata be cukraus 150ml; | **Pusryčiai:**Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/8g;Trintos uogos 20g; 25g;Šviežios uogos 100g;Juodoji arbata su citrina 150/2ml; |
| **Pietūs:** Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine 100/5g; 150/5g;Duona 20g; 30g;Ryžių plovas su kalakutiena 100/50g; 140/60g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 75g; 100g;Vanduo su citrina 200/2g;  | **Pietūs:** Šaltibarščiai 100g; 150g;Virtas kiaušinis 0,5 vnt;Duona 20g; 30g;Troškintas kopūstų ir kiaulienos maltinis 55/25g;Virtos bulvės 80g; 100g;Iceberg salotos su ridikėliais ir citrinų-aliejaus padažu 80/8g; 100/10g;Stalo vanduo su citrina 200/2ml; | **Pietūs:** Trinta moliūgų sriuba su grietinėle 100g; 150g;Skrebutis 15g; 20g;Troškinta vištiena 50/15g; 70/20g;Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 80/3g;Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietine 80/10g; 100/15g;Stalo vanduo su citrina 200/2ml; | **Pietūs:** Baltųjų pupelių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;Duona 20g; 30g;Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių kruopų košė 60g; 80g;Pekino kopūstų, švž. pomidorų, švž. agurkų ir paprikų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 60/5g; 80/8g;Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml; | **Pietūs:** Šviežių kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;Duona 20g; 30g;Orkaitėje keptas žuvies (*lydeka*) maltinis su morkomis ir sūriu 60/15/5g; Bulvių košė su sviestu 70/2g; 90/3g; 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 virtinukai 100g; 130g;Grietinė 20g;Vaistažolių arbata 200ml; | **Vakarienė:** Lietiniai blynai 120g;Trintos uogos 25g;Pienas 100ml; 150ml; | **Vakarienė:** Virti makaronai su sviestu 60/2g; 100/4g;Virta pieniška dešrelė 50g;Jogurtas 125g;Vaistažolių arbata 200ml; | **Vakarienė:** Pieniška ryžių kruopų sriuba 150/4g; 200/5g;Sausainiai 30g; | **Vakarienė:** Varškės apkepas 100g; 150g;Trintos braškės 20g; 25g; Natūralus jogurtas 20g; 50g;Vaistažolių arbata 200ml; |

**VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS ,,GELVONĖLIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**

**III SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai:**Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g;Sūrio lazdelė 20g;Sezoninis vaisius 80g; 120g;Kmynų arbata 200ml; | **Pusryčiai:**Trinta varškė su trintomis uogomis 100/40g; 130/50g;Skrebutis 30g;Sezoninis vaisius 100g; 120g;Vaistažolių arbata 200ml; | **Pusryčiai:**Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g;Trintos uogos 20g; 25g;Sezoninis vaisius 80g; 120g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml; | **Pusryčiai:**Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g;Trapučiai 10g; 20g;Sezoninis vaisius 80g;Vaistažolių arbata 200ml; | **Pusryčiai:**Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu 150g; 200g;Trintos uogos 25g;Šviežios uogos 100g;Kmynų arbata 200ml; |
| **Pietūs:** Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;Duona 20g; 30g;Troškinta veršienos mėsa 60/15g; Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 80/3g; Šv. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Švž. agurkai 30g; 50g;Stalo vanduo su citrina 200/2g; | **Pietūs:** Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine 100/5g; 150/5g;Duona 20g; 30g;Grietinėlėje troškinta vištiena su morkomis 80g; 100g; Bulvių košė 70/2g; 90/3g; Pekino kopūstų, morkų ir ridikėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 80/8g; 100/10g;Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml; | **Pietūs:** Trinta įvairiaspalvių daržovių sriuba 100g; 150g;Skrebutis 15g; 20g;Kalakutienos maltinis 80g;Biri ryžių kruopų košė 60g; 80g;Iceberg salotos su agurku ir citrinų-aliejaus padažu 80/8g;Stalo vanduo su citrina 200/2g; | **Pietūs:** Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;Duona 20g; 30g;Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa 120g; 150g;Grietinė 15g; 20g;Agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi 80/5g; 100/5g;Stalo vanduo su citrina 200/2g; | **Pietūs:** Tiršta kalakutienos sriuba su avinžirniais ir pomidorais 100g; 150g;Duona 20g; 30g;Orkaitėje keptas žuvies (*lašiša+lydeka*) maltinis 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė 60g; 80g;Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 30/3g;Švž. paprikų lazdelės 50g;Stalo vanduo su citrina 200/2g; |
| **Vakarienė:** Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/10g; Duona su sviestu 25/4g; 30/5g; Šv. pomidorai 30g;Vaistažolių arbata 200ml; | **Vakarienė:** Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/8g;Sezoninės uogos 80g; 100g;Pienas 150ml; | **Vakarienė:** Mieliniai blynai 80g; 100g;Trintos uogos 25g;Pienas 150ml; | **Vakarienė:** Pieniška makaronų sriuba 100/4g; 150/5g;Bandelė 30g; 60g; | **Vakarienė:** Varškės apkepas 100g; Trintos uogos 25g;Grietinė 20g;Vaistažolių arbata 200ml; |