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

**I SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai:**  Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g;  Kepti obuoliai su cinamonu 25g;  Sezoninis vaisius 80g; 120g;  Pienas 100ml; 150ml; | **Pusryčiai:**  Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g;  Trapučiai 10g;  Sezoninis vaisius 100g;  Arbata 200ml; | **Pusryčiai:**  Orkaitėje keptas omletas 90g;  Duona 20g;  Švž. pomidoras 30g; 50g;  Jogurtas 125g;  Arbata 200ml; | **Pusryčiai:**  Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu150/5g; 200/7g;  Sezoninis vaisius 80g; 100g;  Arbata 200ml; | **Pusryčiai:**  Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g;  Trapučiai 10g; 20g;  Sezoninis vaisius 80g; 100g;  Arbata 200ml; |
| **Pietūs:**  Trinta brokolių sriuba 100g; 150g;  Grietinė 5g;  Duona 20g; 30g;  Vištienos guliašas 80g; 100g;  Bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/3g;  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 (augalinis) 100g; 150g;  Duona 20g;  Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g;  Biri grikių košė 60g; 80g;  Pekino kopūstų, švž. agurkų ir paprikų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 60/8g; 80/11g;  Stalo vanduo su apelsinais 190/15ml; | **Pietūs:**  Žirnių sriuba (augalinis) 100g;  Duona 20g;  Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g;  Miežinių kruopų košė 60g; 80g;  Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus padažu 60/6g; 80/8g;  Morkų lazdelės 20g;  Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml; | **Pietūs:**  Daržovių sriuba su brokoliais (augalinis) 100g; 150g;  Duona 20g; 30g;  Pilno grūdo makaronai su malta kalakutiena ir daržovių padažu85/50/45g; 100/60/60g;  Morkų ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 60/3g; 80/4g;  Stalo vanduo su citrina 200/2ml; | **Pietūs:**  Raudonųjų lęšių sriuba 100g; 150g;  Skrebutis 10g; 15g;  Orkaitėje keptas žuvies maltinukas (lydeka) su morkomis ir sūriu keptas orkaitėje 60/15/5g;  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:**  Mieliniai blynai 80g; 100g;  Grietinė 15g;  Arbata 200ml; | **Vakarienė:**  Apkepti varškėčiai 100g; 120g;  Trintas bananas 30g;  Arbata 200ml; | **Vakarienė:**  Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje, su krapais100g; 150g;  Kefyras 150ml;  Sezoninis vaisius 100g; 120g; | **Vakarienė:**  Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g;  Jogurtas 50g;  Arbata 200ml; | **Vakarienė:**  Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 120g; 150g;  Natūralus jogurtas 125g;  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;  Trapučiai 10g;  Sezoninis vaisius 100g; 120g;  Arbata su citrina 200ml; | **Pusryčiai:**  Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g; 200/7g;  Kepinti obuoliai su cinamonu 25g;  Sezoninis vaisius 100g; 120g;  Pienas 150ml; 200ml; | **Pusryčiai:**  Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g;  Sezoninis vaisius 150g;  Arbata 200ml; | **Pusryčiai:**  Virtas kiaušinis 1vnt;  Konservuoti kukurūzai 20g;  Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g;  Sezoninis vaisius 80g; 100g;  Arbata 200ml; | **Pusryčiai:**  Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu, pagardinta trintu bananu 150/5/30g; 200/7/40g;  Sezoninis vaisius 100g; 120g;  Arbata 200ml; |
| **Pietūs:**  Rūgštynių sriuba su bulvėmis100g; 150g;  Duona 20g; 30g;  Ryžių plovas su kalakutiena 100/50g; 140/60g;  Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 80g; 100g;  Vanduo su citrina 200/2g; | **Pietūs:**  Šaltibarščiai *(šaltą dieną duodama šilta burokėlių sriuba)* 100g; 150g;  Kiaušinis 0,5vnt.  Keptas su garais maltos kiaulienos šnicelis 60g; 80g;  Virtos bulvės 80g; 100g;  Pekino kopūstų salotos su morkomis, ridikėliais ir aliejaus, citrinų užpilu 80/7g; 90/8g;  Stalo vanduo su citrina 200/2ml; | **Pietūs:**  Kreminė moliūgų sriuba su skrebučiais (augalinis) 100/10g; 150/15g;  Troškinta vištienos filė su morkomis ir grietine 80g; 100g;  Makaronai 80g;  Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietine 80/20g; 90/25g;  Stalo vanduo su citrina 200/2ml; | **Pietūs:**  Baltųjų pupelių sriuba (augalinis) 100g; 150g;  Duona 20g;  Garuose troškintas triušienos kukuliukas 60g;  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 (augalinis) 100g; 150g;  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 60/5g; 70/7g;  Konservuoti kukurūzai 20g;  Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 190/15ml; |
| **Vakarienė:**  Varškės virtinukai 100g; 130g;  Grietinė 20g;  Arbata 200ml; | **Vakarienė:**  Mieliniai blynai 80g; 100g;  Natūralus jogurtas 20g; 30g;  Sezoninis vaisius 50g;  Arbata 200ml; | **Vakarienė:**  Trinta - plakta varškė su jogurtu ir trintu bananu 80/40/40g; 100/50/50g;  Skrebutis 20g;  Arbata be cukraus 200ml; | **Vakarienė:**  Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu150/4g; 200/5g;  Šviežiai kepta mielinė bandelė 50g;  Arbata be cukraus 200ml; | **Vakarienė:**  Varškės apkepas 100g; 150g;  Natūralus jogurtas 50g;  Sezoninis vaisius 80g; 100g;  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;  Natūralus jogurtas 125g;  Sezoninis vaisius 80g; 120g;  Arbata 200ml; | **Pusryčiai:**  Trinta varškė su jogurtu 80/40g; 100/50g;  Skrebutis 20g;  Sezoninis vaisius 100g; 120g;  Arbata 200ml; | **Pusryčiai:**  Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g;  Sezoninis vaisius 100g; 120g;  Kakava su pienu 150ml; 200ml; | **Pusryčiai:**  Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g;  Trapučiai 10g; 20g;  Sezoninis vaisius 80g;  Arbata 200ml; | **Pusryčiai:**  Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu 150g; 200g;0  Sezoninis vaisius 100g;  Arbata 200ml; |
| **Pietūs:**  Špinatų sriuba (augalinis) 100g; 150g;  Duona 20g;  Plikytų ryžių plovas su kiauliena 100/50g; 140/70g;  Švž. daržovių traškios lazdelės *(morkos, agurkai, paprika)* 80g; 100g;  Stalo vanduo su citrina 200/2g; | **Pietūs:**  Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) 100g; 150g;  Duona 20g; 30g;  Vištienos maltinis įdarytas daržovėmis irsūriu 60g; 80g;  Biri grikių košė 60g; 80g;  Pekino kopūstų, morkų ir ridikėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 80/7g; 100/9g;  Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml; | **Pietūs:**  Įvairiaspalvių daržovių kreminė sriuba 100g; 150g;  Skrebutis 20g;  Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa 150/45g; 180/50g;  Grietinė 15g; 20g;  Agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi 80/5g; 100/6g;  Stalo vanduo su citrina 200/2g; | **Pietūs:**  Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) 100g; 150g;  Duona 20g; 30g;  Troškinta kalakutienos mėsa 60/30g; 80/40g;  Biri ryžių košė 60g; 80g;  Švž. daržovių traškios lazdelės *(morkos, agurkai, paprika)* 80g; 100g;  Stalo vanduo su citrina 200/2g; | **Pietūs:**  Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais (augalinis) 100g; 150g;  Duona 20g; 30g;  Orkaitėje keptas žuvies (*lašiša+lydeka*) maltinis 60g; 80g;  Virtos bulvės 80g; 100g;  Švž. kopūstų, kukurūzų ir paprikų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 70/5g; 90/6g;  Stalo vanduo su citrina 200/2g; |
| **Vakarienė:**  Omletas keptas orkaitėje su garais 90g; 120g;  Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g;  Švž. pomidorai 50g;  Arbata 200ml; | **Vakarienė:**  Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviest 150/5g; 200/7g;  Trapučiai 10g;  Sezoninis vaisius 80g;  Arbata be cukraus 200ml; | **Vakarienė:**  Mieliniai blynai 80g; 100g;  Trintas obuolys 30g;  Natūralus jogurtas 125g;  Arbata be cukraus 200ml; | **Vakarienė:**  Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba su sviestu100/2g; 150/5g;  Šviežiai kepta mielinė bandelė 50g;  Arbata be cukraus 200ml; | **Vakarienė:**  Varškės ir obuolių apkepas 100g; 150g;  Grietinė 20g; 30g;  Arbata 200ml; |