**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;0Sezoninis 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; |