**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; |