**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 lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml; | **Pusryčiai:**Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g;Trintos uogos 20g; 25g;Sezoninis vaisius 80g; 100g; Kakava su pienu be cukraus 150ml; | **Pusryčiai:**Orkaitėje keptas omletas 90g; 120g;Viso grūdo ruginė 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:** Pomidorinė sriuba su ryžiais ir grietine 100/5g; 150/5g;Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 70g; 80g; Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 50/5g;Švž. agurkai 30g;Vanduo su citrina 200/2ml; | **Pietūs:** Žirnių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;Viso grūdo ruginė duona 20g;Vištienos file guliašas 80g; 100g;Biri rudųjų ryžių košė 80g; 100g;Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 50/4g;Morkų lazdelės 20g; 40g;Stalo vanduo su apelsinais 190/15ml; | **Pietūs:** Rūgštynių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g;Bulvių košė su sviestu 70/2g; 90/3g;Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g;Marinuoti agurkai 30g;Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml; | **Pietūs:** Daržovių sriuba su brokoliais ir grietine 100/5g; 150/5g;Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;Pilno grūdo makaronai su veršiena ir daržovių padažu 80/50/50g; 100/60/60g;Morkų ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g;Švž. pomidorai 40g; 50g;Stalo vanduo su citrina 200/2ml; | **Pietūs:** Trinta moliūgų ir raudonųjų lęšių sriuba su grietinėle 100g; 150g;Skrebutis 15g; 20g;Orkaitėje keptas žuvies (*lašiša+lydeka*) maltinis 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 70/2g; 90/3g;Virtų burokėlių, kons. žirnelių, mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus padažu 70/7g; 90/9g;Stalo vanduo su citrina 200/2 ml; |
| **Vakarienė:** Apkepti varškėčiai 100g; 120g;Trintos uogos 25g;Ramunėlių arbata be cukraus 200ml; | **Vakarienė:** Lietiniai blynai su įdaru (varškės ir bananų) 80/30/20g;Trintos uogos 20g;Kmynų arbata 200ml; | **Vakarienė:** Pieniška ryžių kruopų sriuba 150/4g; 200/5g;Bandelė 60g; | **Vakarienė:** Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g;Trintos braškės 25g;Jogurtas 50g;Čiobrelių arbata be cukraus 200ml; | **Vakarienė:** Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 120g; 150g;Natūralus jogurtas 20g; 50g;Trintos uogos 25g;Čiobrelių arbata be cukraus 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;Trintos uogos 20g; 25g;Sezoninis vaisius 80g; 120g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;  | **Pusryčiai:**Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu 150g; 200g;Cinamonas 0,5g;Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g;Žolelių arbata 200ml; | **Pusryčiai:**Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g;Sezoninis vaisius 100g;Čiobrelių arbata be cukraus 200ml; | **Pusryčiai:**Virtas kiaušinis 1vnt;Konservuoti žirneliai 20g;Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 40/7/15g;Sezoninis vaisius 80g; 150g;Žolelių arbata 200ml; | **Pusryčiai:**Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/8g;Trintos uogos 20g; 25g;Sezoninis vaisius 80g;Juodoji arbata su citrina 150/2ml; |
| **Pietūs:** Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine 100/5g; 150/5g;Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;Ryžių plovas su kiauliena 100/50g; 140/60g; Marinuoti agurkai 50g;Švž. pomidorai 30g; 50g;Vanduo su citrina 200/2g;  | **Pietūs:** Burokėlių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;Bulvių plokštainis su vištiena 150/40g; 180/50g;Morkų salotos su sezamo sėklomis ir aliejumi 50/5g;Švž. agurkai 30g;Stalo vanduo su citrina 200/2ml; | **Pietūs:** Moliūgų sriuba su grietinėle 100g; 150g;Skrebutis 15g; 20g;Konvekcijos režimu kepta vištienos šlaunelių mėsa 70g; 90g;Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 80/3g; 100/4g;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;Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;Troškintas kopūstų ir kiaulienos maltinis 55/25g;Biri grikių kruopų košė 70g;Pekino kopūstų, švž. pomidorų, švž. agurkų ir paprikų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 70/7g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml; | **Pietūs:** Raugintų kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;Viso grūdo ruginė 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:** Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Pienas 150ml; 200ml; | **Vakarienė:** Sklindžiai su obuoliais 120g; 180g;Trintos uogos 30g; 40g;Kmynų arbata 150ml; | **Vakarienė:** Varškės virtinukai 100g; 110g;Grietinė 20g;Ramunėlių arbata be cukraus 200ml; | **Vakarienė:** Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 25g;Pienas 150ml; 200ml. | **Vakarienė:** Varškės apkepas 100g; 150g;Trintos braškės 20g; 25g; Natūralus jogurtas 20g; 50g;Žolelių arbata 200ml; |

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

**III SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai:**Pieniška trijų grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g;Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g;Kmynų arbata 200ml; | **Pusryčiai:**Trinta varškė su uogomis 60/20g; 80/30g;Viso grūdo batonas su sviestu 20/7g; 30/10g;Sezoninis vaisius 80g; 100g;Čiobrelių arbata be cukraus 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;Čiobrelių arbata be cukraus 200ml; | **Pusryčiai:**Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g;Sezamų sėklos 2g; 3g;Sezoninis vaisius 80g; 100g;Kmynų arbata 200ml; |
| **Pietūs:** Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;Viso grūdo ruginė 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 30/3g; Marinuoti agurkai 50g;Stalo vanduo su citrina 200/2g; | **Pietūs:** Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine 100/5g; 150/5g;Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;Grietinėlėje troškinta vištiena su morkomis 80g; 100g; Bulvių košė 70/2g; 90/3g; Agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi 80/5g; 100/5g;Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml; | **Pietūs:** Šviežių kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;Naminis kiaulienos kotletas 60g; 80g; Grikių kruopų košė 70g; 80g;Morkų salotos su kons. žirneliais ir aliejumi 50/3g;Švž. paprikų lazdelės 30g;Stalo vanduo su citrina 200/2g; | **Pietūs:** Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;Vištienos maltinis 80g;Bulvių košė su sviestu70/2g; 90/3g;Švž. kopūstų, kons. kukurūzų ir agurkų salotos su aliejumi 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2g; | **Pietūs:** Tiršta kalakutienos sriuba su avinžirniais ir pomidorais 100g; 150g;Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;Orkaitėje kepti žuvies (*lydekos*) kepsniukai 80g; 100g;Biri ryžių kruopų košė 60g; 80g;Virtų burokėlių ir raugintų kopūstų salotos 60/5g; 80/6g;Stalo vanduo su citrina 200/2g; |
| **Vakarienė:** Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/10g; Duona su sviestu 30/5g; 40/5g;Šv. pomidorai 30g;Ramunėlių arbata be cukraus 200ml; | **Vakarienė:** Prieskoninių daržovių sultinys 100g;Kibinas su vištienos mėsos įdaru 50/25g; 80/40g;  | **Vakarienė:** Cukinijų ir bulvių blynai 100g; 150g;Grietinė 15g; 20g;Kefyras 150ml; 200ml; | **Vakarienė:** Varškės apkepas 100g; Trintos uogos 25g;Grietinė 20g;Ramunėlių arbata be cukraus 200ml; | **Vakarienė:** Virti makaronai su aliejumi 60/1g; 80/2g;Pomidorų padažas 15g;Virta pieniška dešrelė 50g;Šv. agurkai 30g;Žolelių arbata 200ml. |