

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „ŽIOGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su sviestu; Natūralus jogurtas su uogų asorti (braškės, šilauogės, avietės); Arbata be cukraus; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius).</p>	<p>Pusryčiai: Sorų kruopų košė su sviestu; Džiovinėtų vaisių/uogų užkandis; Vaisinė arbata; Bananas (arba kitas sezoninis vaisius).</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis; Sūrio lazdelės; Arbata su citrina; Braškės/šilauogės (arba kitas sezoninis vaisius/uogos).</p>	<p>Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su kepintomis saulėgrąžomis; Trapučiai; Vaisinė arbata be cukraus; Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius).</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu; Trapučiai; Arbata su citrina; Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius).</p>
<p>Pietūs: Pomidorų ir ryžių sriuba; Grietinė; Viso grūdo ruginė duona; Naminis kiaulienos kotletas, keptas orkaitėje; Biri grikių košė; Švž. kopūstų, pomidorų, agurkų, krapų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu; Žolelių arbata.</p>	<p>Pietūs: Žirnių sriuba su grietine; Viso grūdo ruginė duona; Troškinta vištiena; Biri ryžių košė; Švž. agurkų ir ridikėlių salotos su jogurtu; Pomidorai; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais.</p>	<p>Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su vištiena; Viso grūdo ruginė duona; Garuose virtas kalakutienos maltinukas; Bulvių ir daržovių košė; Gūžinės salotos "Iceberg" su agurku, pomidoru ir aliejaus - citrinų užpilu; Žirneliai; Stalo vanduo.</p>	<p>Pietūs: Trinta žiedinių kopūstų sriuba su grietine; Viso grūdo ruginė duona; Troškintas jautienos maltinis su daržovių padažu; Virti pilno grūdo makaronai; Švž. špinatų ir pomidorų salotos su aliejumi; Stalo vanduo su citrina.</p>	<p>Pietūs: Lęšių sriuba; Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptas lašišos medalionas; Virtos bulvės; Pomidorų, agurkų, ridikėlių, krapų salotos su grietine; 60g. Švž. daržovių lazdelės (morkos, agurkas, paprika); 80g, Stalo vanduo su citrina.</p>
<p>Vakarienė: Varškės virtinukai; Grietinė; Čiobrelių arbata be cukraus.</p>	<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas; Viso grūdo ruginė duona; Agurkai; Geriamas jogurtas; Arbata be cukraus.</p>	<p>Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų; Trintos braškės; Natūralus jogurtas; Žolelių arbata.</p>	<p>Vakarienė: Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu; Arbata be cukraus.</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir bananų apkepas; Trintos braškės; Natūralus jogurtas; Žolelių arbata.</p>

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „ŽIOGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Tiršta bulguro (<i>avižiniu kruopų pilno grūdo</i>) kruopų košė su švž. obuoliais ir dž. abrikosais; Sūrio lazdelės; Čiobrelių arbata; Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius).</p>	<p>Pusryčiai: Penkių grūdų košė su linų sėmenimis; Džiovintų uogų/vaisių užkandis; Juoda arbata su citrina; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius).</p>	<p>Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su sviestu; Uogų asorti (braškės, šilauogės, avietės); Geriamas jogurtas; Arbata be cukraus.</p>	<p>Pusryčiai: Virtas kiaušinis; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu; Arbata be cukraus; Melionas (arba kitas sezoninis vaisius).</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta ryžių kruopų košė ir džiovintos datulės; Trapučiai; Arbata be cukraus; Bananas (arba kitas sezoninis vaisius).</p>
<p>Pietūs: Burokėlių sriuba su grietine; Viso grūdo ruginė duona; Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys; Biri ryžių kruopų košė; Pekino kopūstų salotos su morkomis, cukinijomis ir aliejaus - citrinų užpilu; Vanduo su citrina.</p>	<p>Pietūs: Agurkinė sriuba su grietine; Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptas menkės ir lašišos maltinis; Bulvių košė; Virtų burokėlių salotos su citrinų ir aliejaus užpilu; 50/5 g Pomidorai; 40 g. Stalo vanduo su vaisiais/uogomis.</p>	<p>Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su vištiena; Viso grūdo ruginė duona; Troškintas jautienos kukulis daržovių padaže; Sorų kruopų košė; Švž. kopūstų, pomidorų, agurkų, krapų, salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu; 80/8g Morkų lazdelės; 50g Uogų gėrimas be cukraus.</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine; Viso grūdo ruginė duona; Troškintas kopūstų ir kalakutienos kukulis; Virtos bulvės; Žalios špinatų ir pomidorų salotos su aliejumi; 80/6 g. Švž. agurkai; 30g Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais.</p>	<p>Pietūs: Daržovių sriuba; Grietinė; Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptas kiaušienos maltinis; Daržovių troškinyš iš cukinijų, žirnelių, morkų, bulvių; Švž. agurkai; Stalo vanduo su citrina.</p>
<p>Vakarienė: Kukurūzų miltų blynai su cinamonu; Natūralus jogurtas; Arbata be cukraus.</p>	<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai; Trintos braškės; Kmyną arbata.</p>	<p>Vakarienė: Avižinių dribsnių blynai su obuoliais; Datulių karamelė; Žolelių arbata.</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir ryžių suflė, kepta orkaitėje; Jogurtinis padažas; Trapučiai; Aviečių arbata; Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius).</p>	<p>Vakarienė: Pieniška sriuba su grikių kruopomis; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu; Čiobrelių arbata.</p>

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „ŽIOGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Sorų kruopų košė su sviestu; Arbata be cukraus; Uogų/ vaisių užkandis; Bananas (arba kitas sezoninis vaisius).</p>	<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu; Sūrio lazdelės; Arbata be cukraus; Melionas (arba kitas sezoninis vaisius).</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu; Geriamas jogurtas; Arbata be cukraus; Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius).</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu; Trapučiai; Arbata su citrina; Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius).</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu; Arbata su citrina; Bananas (arba kitas sezoninis vaisius).</p>
<p>Pietūs: Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine; Viso grūdo ruginė duona; Troškinta kalakutienos mėsa; Bulvių košė; Švž. agurkų, ridikėlių salotos su natūraliu jogurtu; Morkų lazdelės; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais.</p>	<p>Pietūs: Tiršta jautienos sriuba su avinžirniais ir pomidorais; Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptas menkės ir lašišos maltinis; Biri ryžių kruopų košė; Žiedinių kopūstų ir agurkų, pomidorų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu; Stalo vanduo su citrina.</p>	<p>Pietūs: Šviežių ir raugintų kopūstų sriuba su grietine; Viso grūdo ruginė duona; Keptas su garais maltos jautienos šnicelis; Biri grikių košė; Gūžinės salotos “Iceberg” su agurkais, ridikėliais, pomidorais ir grietine; Ramunėlių arbata be cukraus.</p>	<p>Pietūs: Burokėlių sriuba su grietine; Viso grūdo ruginė duona; Ryžių plovos su kalakutiena; Morkų salotos su sezamo sėklomis; Švž. agurkai; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis.</p>	<p>Pietūs: Sriuba iš kefyro ir daržovių (šaltibarščiai); Viso grūdo ruginė duona; Garuose virti vištienos kukulaičiai; Sorų kruopų košė; Pekino kopūstų salotos su morkomis, cukinijomis ir aliejaus ir citrinų užpilu; Švž. daržovių traškios lazdelės; Uogų gėrimas be cukraus.</p>
<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu; Trapučiai; Natūralus jogurtas; Čiobrelių arbata.</p>	<p>Vakarienė: Bulvių apkepas, keptas orkaitėje; Grietinė; Kefyras.</p>	<p>Vakarienė: Virti pilno grūdo makaronai su sūriu; Agurkas; Žirneliai; Geriamas jogurtas.</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas; Trintos uogos; Grietinė; Aviečių arbata be cukraus.</p>	<p>Vakarienė: Avinžirnių blynai; Grietinė ir lydyto sūrio padažas; Pienas; Geriamas vanduo.</p>