

**VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „ŽIOGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS  
I SAVAITĖ**

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<p><b>Pusryčiai:</b> Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 150/5g; Trintos uogos 20g; Natūralus jogurtas 100g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 150/4g; 200/7g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata su citrina be cukraus 150/4ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgražomis ir sviestu 150/4/4g; 190/5/5g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata su citrina be cukraus 150/4ml;</p>
<p><b>Pietūs:</b> Pomidorinė sriuba su ryžiais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kalakutienos-daržovių kukuliai 70g; 90g; Biri grikių košė 70g; 80g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 80g; 100g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Žirnių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Plikytų ryžių plovos su vištiena 100/50g; 115/55g; Rauginti agurkai 50g; 60g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, paprika) 60g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 150ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Skaidri sriuba su vištienos mėsos kukuliais 100/16g; 150/25g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Lietiniai blynai su varškės įdaru 60/25g; 70/30g; Grietinė 20g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 60g; 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Pilno grūdo makaronai su kiauliena ir daržovių padažu 95/60/45g; 115/75/60g; Rauginti agurkai 60g; Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 35/2/3g; 50/4/4g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 150ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Raudona lęšių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta lydeka pomidorų-daržovių padaže 60/30g; 80/45g; Virtos bulvės 70g; 80g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 30/1g; 50/1g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 40/4g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Varškės virtinukai 80g; 100g; Grietinė 10g; 15g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Virta pieniška dešrelė 50g; Virti makaronai 60g; 70g; Švieži agurkai 30g; 50g; Kefyras 100ml; 150ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Orkaitėje keptas omletas 100g; 120g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/5/15g; Švž. pomidorai 30g; 50g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Pieniška ryžių kruopų sriuba 150/4g; 200/5g; Mielinė bandelė 50g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Apkepti varškėčiai 70g; 100g; Natūralus jogurtas 30g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml;</p>

**VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „ŽIOGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**  
**II SAVAITĖ**

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<p><b>Pusryčiai:</b> Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Kvietinių kruopų košė 150g; 200g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Natūralus jogurtas 100g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Grikių kruopų košė su morkomis 150/10g; 200/14g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata su citrina be cukraus 150/4ml;</p>
<p><b>Pietūs:</b> Burokėlių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta vištienos file su daržovėmis ir grietinėle 60/15g; 80/20g; Biri ryžių košė 60g; 80g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 30/1g; 50/1g; Morkų lazdelės 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvies (lašišos ir lydekos) maltinis 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 70/3g; 80/3g; Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 50/6g; Švieži pomidorai 40g; 50g; Stalo vanduo su vaisias/uogomis 150/15ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškinta kalakutienos mėsa su daržovėmis (bulvės, morkos, brokolis, žiedinis kopūstas) 50/120g; 60/150g; Švž. pomidorai 40g; 50g; Stalo vanduo su citrina 150/1ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba su vištiena 100/7g; 150/11g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Mėsos plokštainis 60g; 80g; Biri grikių košė 70g; Švž. Kopūstų, pomidorų, agurkų, krapų, salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/6g; 80/8g; Morkų lazdelės 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Trinta pomidorų ir avinžirnių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Virtų bulvių cepelinai su mėsos įdaru 120g; 150g; Grietinės ir sviesto padažas 25g; Morkų lazdelės 50g; Švieži pomidorai 40g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Varškės virtinukai 100g; 120g; Vanilinis sviesto ir grietinės padažas 15g; 20g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Orkaitėje keptas omletas 100g; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/5/15g; Švž. agurkai 30g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g; Grietinė 20g; Trintos uogos 30g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Trinta - plakta varškė su trintomis braškėmis 80/20/30g; 100/25/35g; Skrebutis 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; 180/18g; Švž. paprikų lazdelės 60g; Kefyras 100ml; 150ml;</p>

**VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „ŽIOGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**  
**III SAVAITĖ**

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška manų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 150/16g; 190/20g; Trintos uogos 20g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Natūralus jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trapiukai 10g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata su citrina be cukraus 150/4ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata su citrina be cukraus 150/4ml;</p>
<p><b>Pietūs:</b> Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Naminis kalakutienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 70g; 80g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 80g; 100g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 150ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Avinžirnių sriuba su pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Žuvies (lydekos) kukulis troškintas grietinėlės ir daržovių padaže 60/20g; 70/30g; Biri ryžių košė 60g; 80g; Virtų burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 70/7g; 90/9g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta kiauliena su žirneliais 60/40g; Virtos bulvės 80g; 90g; Gūžinės salotos "Iceberg" su agurkais, baltaisiais ridikais, pomidorais ir alyvuogių aliejaus užpilu 80/8g; 100/10g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Burokėlių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Ryžių plovos su kalakutiena 100/50g; 140/70g; Morkų lazdelės 50g; Rauginti agurkai 60g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Šviežių ir raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Vištienos maltinis įdarytas daržovėmis ir sūriu 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 80/3g; 100/4g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 80g; 100g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Apkepti varškėčiai 100g; 120g; Natūralus jogurtas 20g; 50g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje su krapais 150g; Grietinė 20g; Rauginti agurkai 50g; Kefyras 100ml; 150ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 25g; Natūralus jogurtas 30g; Obuolių sultys 150ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Švieži agurkai 70g; Pienas 100ml; 150ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Trinta - plakta varškė su jogurtu ir trintomis braškėmis 80/20/30g; 100/25/35g; Skrebutis 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;</p>