

**VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „VYDŪNĖLIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g; Sezoninis vaisius 80g; 140g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis 150/4/5g;200/5/7g; Sezoninis vaisius 80g; 150g; Žolelių arbata 200 ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; Varškės sūris 30g; 50g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata su citrina 150/2ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgrąžomis ir sviestu 150/4/4g; Sezoninis vaisius 100g;120g; Vaisinė arbata be cukraus 200g;</p>	<p>Pusryčiai: Grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais ir aliejumi 150/15g; 200/20g; Sezoninis vaisius 80g;120g; Arbata su citrina 150/2g;</p>
<p>Pietūs: Pomidorinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 25g; Naminiis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 70g; 80g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 30/3g;40/4g Švž. agurkai 50g; Vanduo su citrina 200ml;</p>	<p>Pietūs: Žirnių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys 60g;80g; Biri ryžių košė 70g; 80g; Daržovių asorti (Iceberg lapų, agurkai ir morkų lazdelės) 80g; Stalo vanduo 150ml;</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 70/3g; Pekino kopūstų salotos su morkomis, cukinijomis ir aliejaus ir citrinų užpilu 80/6g; Stalo vanduo 150ml;</p>	<p>Pietūs: Šviežių kopūstu sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 25g; 35g; Virtų bulvių ir kalakutienos mėsos blynai „Žemaičiai“ 120g;150g; Grietinė 20g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml</p>	<p>Pietūs: Lęšių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvies (lydekos) maltinis 60g; 80g; Virtos bulvės 70g; 90g; Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 80/10g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;</p>
<p>Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 130g; Grietinė 15g; 20g; Braškės (arba kitas sezoninis vaisius) 50g;80g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su sūriu 80/6g; 100/8g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Švž. pomidoras 30g; 50g; Jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Lietiniai blynai 110g; Trintos braškės 40g; Jogurtas 50g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g;120g; Trintos uogos 40g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Vakarienė: Pica „Margarita“ 100g; 120g; Švieži agurkai 50g; Arbata 200ml;</p>

Per savaitę bus dalinami lietuviški obuoliai ir/arba obuolių sultys, morkos bei pienas ir jo produktai (finansuojami pagal „VšĮ Kaimo verslo ir rinkų plėtros agentūros“ programą). Valgiaraštis savaitės eigoje gali nežymiai keistis.