

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

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Natūralus jogurtas 125ml; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Arbata su citrina 150/4ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta manų kruopų košė su sviestu, sėlenomis ir cinamonu 150/3g; 200/4g; Varškės sūris 20g;30g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Kakava su pienu be cukraus 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Žirneliai 20g; 40g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/4/12; 30/5/15g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Arbata be cukraus 150ml;</p>
<p>Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; 35g; Ryžių plovas su vištiena 100/50; 135/65g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 80g; 100g; Vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 35g; Kalakutienos maltinukas įdarytas daržovėmis ir sūriu 60g;80g; Virtos bulvės 80g;100g; Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 50/4/4g; Šv. agurkas 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Žirnių sriuba 100g;150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; 30g; Keptos krosnyje vištienos file lazdelės su žolelių prieskoniais 60g;80g; Biri grikių košė 70g;80g; Iceberg salotos su agurku ir ridikėliais ir aliejumi padažu su citrina 70/7g; 90/9g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Lęšių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 25g; Jautienos befstrogenas 90g; 120g; Bulvių košė 70/3g; 80/3g; Švž. daržovių traškios lazdelės (ridikėliai, morka, paprika) 90g;100g; Stalo vanduo 150ml;</p>	<p>Pietūs: Agurkinė sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvis (lašišos) maltinis 60g; 80g; Biri ryžių košė 60g;70g; Virtų burokėlių salotos su citrinų ir aliejaus užpilu 40/4g; Švž. paprikų lazdelės 30g;40g Stalo vanduo 200ml;</p>
<p>Vakarienė: Kietųjų kviečių makaronai su daržovių ir raudonųjų lęšių padažu 100/65g; 110/70g; Švž. paprikų lazdelės 50g;60g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; 120g; Trintos uogos 40g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Virtų bulvių ir varškės „Spurgytė“ 120g; 150g; Grietinės ir česnakų padažas su žalumynais 20g;25g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 40g; Pienas 100ml; 150g;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 130g; Jogurtinis padažas 30g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Arbata be cukraus 150ml;</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.