

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „VYDŪNĖLIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška manų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Natūralus jogurtas 125g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/15g; Trapučiai 10g;20g; Sezoninis vaisius 100g;150g; Arbata be cukraus 150g;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g;200/7g; Sezoninis vaisius 100g;120g; Arbata be cukraus 150ml; Jogurtas 125g;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150g;</p>	<p>Pusryčiai: Avižinių kruopų košė su bananu ir sviestu 150/20/5g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 150g;</p>
<p>Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 25g; 35g; Kietųjų kviečių makaronai su malta mėsa (kiauliena ir jautiena) ir daržovių padažu (pomidorų, paprikų, svogūnų, česnakų) 85/45/25g; 100/50/25g; Švž. daržovių traškios daržovės (morkos, agurkai, paprika) 80g; 90g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Šaltibarščiai 100g;150g; Viso grūdo ruginė duona 25g; 35g Garuose virtas vištienos maltinis paskanintas sūriu 60g;80g; Virtos bulvės 80g; 90g; Iceberg salotų, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 90/9g; 100/10g; Stalo vanduo 150ml;</p>	<p>Pietūs: Moliūgų sriuba (augalinis) 100g;150g; Skrebutis 20g; Toškinta kiaulienos mėsa su daržovėmis (cukinija, morka, svogūnas) 60/40g; Grikių kruopų košė 70g; 80g; Švž. pomidorai 30g;40g; Švieži agurkai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Kreminė morkų sriuba su lęšiais (augalinis) 100g; 150g; Duona 30g; Keptas su garais maltas kalakutienos kepsnys 60g;80g; Virti makaronai paskaninti alyvuogių aliejumi 70/2g; 80/2g; Daržovių rinkinys: (Iceberg lapai, agurkai ir morkų lazdelės) 90g; Stalo vanduo 200g;</p>	<p>Pietūs: Žirnių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Orkaitėje keptas žuvis (lydekos) maltinis 60g;80g; Biri ryžių kruopų košė 80g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Švieži agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>
<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/7g; Duona su sviestu 20/4g; 30/5g; Žirneliai 40g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Trinta plakta varškė su trintomis uogomis 100/40g;130/50g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml</p>	<p>Vakarienė: Pieniška perliniu kruopu sriuba 150g;200g; Sezoninis vaisius 120g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/4/12g; 30/5/15g;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g; Trintos uogos 25g; Jogurtas 30g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje pagardintos žalumynais; 100g; 150g; Švž. Pomidorai 50g; Jogurtinis padažas "Tzatziki" 30g; Kefyras 150g; 200g</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.