

VILNIAUS SANTARIŠKIŲ LOPŠELIS-DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelės 40g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g;200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė sviestu ir kepintomis sezamo sėklomis 150/5/5g; Sūrio lazdelės 20g; Šviežios uogos 100g; Vaisinė arbata su citrina 150/2ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir keptomis saulėgrąžomis 150/4/4g; Sezoninis vaisius 80g;120g; Kmynų arbata 150ml;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė (augalinis) 150g; Sezoninis vaisius 80g;120g Pienas 150ml;200ml;
Pietūs: *Avinžirnių sriuba (augalinis) 100g;150g; Duona 20g; 30g; Vištienos guliašas 60/15g; 70/18g; Biri ryžių košė 80g; Morkų lazdelės 40g; Švieži agurkai 40g; 50g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: *Kopūstų ir burokėlių barščiai (augalinis) 100g;150g; Duona 30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 60g; 70g; Pekino kopūstų, švž. agurkų ir pomidorų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 60/7g; 80/9g; Stalo vanduo su apelsiniais 180/20ml;	Pietūs: *Pomidorinė sriuba su lęšiais (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas su sūriu 60g; 70g; Bulvių košė su sviestu 60/2g;80/2g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių, mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus padažu 60/5g; 80/7g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: *Žirnių sriuba (augalinis) 100g;150g; Duona 20g; 25g; Kietųjų kviečių makaronai su kiauliena ir daržovių padažu 85/40/25g; 95/45/30g; Švž. agurkų ir ridikėlių salotos su natūraliu jogurtu 50/8g;60/9g; Paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: *Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) 100g; 150g; Duona 25g; Orkaitėje kepti žuvies (<i>lašišos</i>) gabaliukai 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 70/3g; Virtų burokėlių salotos paskanintos saulėgrąžų sėklomis 30/2g; Švž. paprikų lazdelės 20g;40g; Švieži agurkai 20g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
Vakarienė: Pica „Margarita“ 100g;120g; Švž. paprikų lazdelės 50g;60g; Arbata su citrina 200g;	Vakarienė: Trinta varškė su trintomis uogomis 100/40g; 130/50g; Šviesi duona 30g; Sezoninis vaisius 50g;80g; Vaistažolių arbata 200ml;	Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu 110/11g; 150/15g; Sezoninis vaisius 70g; 100g; Natūralus jogurtas 125g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 90g; 110g; Trintos braškės 20g; Jogurtas 50g; Sezoninis vaisius 50g;80g; Vaistažolių arbata 200ml;	Vakarienė: Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 120g; 150g; Natūralus jogurtas 20g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Vaistažolių arbata 200ml;

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.

Priešmokyklinukams yra duodami papildomi produktai: vaisiai, jogurtai, pienas, sūrio lazdelės, trapičiai, kukurūzų lazdelės ir kiti produktai, priklausomai nuo centralizuotų pirkimų

*pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu.

VILNIAUS SANTARIŠKIŲ LOPŠELIS-DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; Sezoninis vaisius 120g; Natūralus jogurtas 125g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/4g; 200/5g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Kakava su pienu 150ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Konservuoti žirneliai 20g; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 35/6/19g; Sezoninis vaisius 80g; 150g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g;200/7g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata su citrina 150/4ml;
Pietūs: *Lėšių sriuba (lėšiai, morkos, salierai, svogūnai, česnakai) (augalinis) 100g;150g; Duona 20g; 25g; Ryžių plovos su kiaulienos mėsa 90/45g; 110/55g; Morkų, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/7g;90/9g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Burokėlių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 25g; Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže 60/15g;70/18g; Bulvių košė su sviestu 60/2g;70/3g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 70g; 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: *Pomidorinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) 100g;150g; Duona 20g;30g; Troškinta vištiena su morkomis 50/16g; 70/25g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 70/4g;80/4g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 80g;90g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: *Baltųjų pupelių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas su sūriu 60g; 80g; Biri grikių kruopų košė 60g; 70g; Pekino kopūstų, švž. pomidorų, švž. agurkų salotos su aliejaus užpilu 60/7g; 70/8g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: *Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvies (<i>lydeka</i>) maltinis su morkomis ir sūriu 60/15/5g; Biri ryžių kruopų košė 70g;80g; Virtų burokėlių, obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/6g; 80/10g; Konservuoti kukurūzai 30g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 190/15ml;
Vakarienė: Trinta varškė su trintomis uogomis 100/40g; 130/50g; Šviesi duona 30g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Lietiniai blynai 90g; 110g; Trintos uogos 20g; Natūralus jogurtas 30g; 50g; Sezoninis vaisius 50g; Pienas 100g;150g;	Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 130g; Braškės (arba kitas sezoninis vaisius) 50g;70g; Grietinė 20g; Vaistažolių arbata 200ml;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 90g;120g; Trintos uogos 20g; Natūralus jogurtas 30g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g; Trintos uogos 20g; Natūralus jogurtas 20g; 50g; Sezoninis vaisius 80g; Vaistažolių arbata 200ml;

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.

Priešmokyklinukams yra duodami papildomi produktai: vaisiai, jogurtai, pienas, sūrio lazdelės, trapičiai, kukurūzų lazdelės ir kiti produktai, priklausomai nuo centralizuotų pirkimų.

*pažymėtas patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

VILNIAUS SANTARIŠKIŲ LOPŠELIS-DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g;200/7g Sūrio lazdelė 20g; 40g; Sezoninis vaisius 80g; 110g; Kmynų arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; Sezoninis vaisiu 100g;120g; Vaistažolių arbata 200ml;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė su alyvuogiu aliejumi (augalinis) 150/4g Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata su citrina 150/4ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g;200/7g; Trintos uogos 20g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 110g; Arbata be cukraus 150g;	Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu ir cinamonu 150/4g; 200/5g; Sezoninis vaisius 110g; Kmynų arbata 200ml;
Pietūs: *Avinžirnių sriuba su pomidorais (augalinis) 100g;150g; Duona 20g; 30g; Troškinta kiaulienos mėsa 60/15g; 80/20g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 60/3g; 80/4g; Šv. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 40/4g; Švž. agurkai 30g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Grietinėleje troškinta vištiena su morkomis 70g; 80g; Bulvių košė 80/3g; 90/3g; Pekino kopūstų, morkų ir ridikėlių salotos su aliejumi užpilu 80/6g; 90/6g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: *Moliūgų sriuba su grietinėle 100g;150g; Skrebutis 15g; 30g; Kalakutienos maltinis 60g;80g; Biri ryžių kruopų košė 70g; 80g; Iceberg salotos su agurku ir citrinų-aliejaus padažu 70/5g;80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Vištienos plokštainis 80g; Bulvių košė su sviestu 70/3g; 90/3g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 80g; 100g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Trinta saldžių bulvių sriuba su lęšiais (augalinis) 100g;150g; Duona 20g; 25g; Orkaitėje keptas žuvies (<i>lašiša+lydeka</i>) maltinis 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė 70g; 80g; Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 30/3g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Švž. pomidorai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/9g; Duona 35g; Šv. pomidorai 50g; Vaistažolių arbata 200ml;	Vakarienė: Trinta varškė su trintomis uogomis 100/40g; 130/50g; Šviesi duona 25g;30g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Vaistažolių arbata 200ml;	Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 30g; Sezoninis vaisius 50g; Pienas 150ml;200ml;	Vakarienė: Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba su sviestu 150/3g;200/4 Mielinė cinamoninė bandelė 40g;50g; Sezoninis vaisius 80g;110g;	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g; Grietinė 15g;20g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Vaistažolių arbata 200ml;

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.

Priešmokyklinukams yra duodami papildomi produktai: vaisiai, jogurtai, pienas, sūrio lazdelės, trapučiai, kukurūzų lazdelės ir kiti produktai, priklausomai nuo centralizuotų pirkimų.

*pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu.