

VILNIAUS LOPŠELIO DARŽELIO VALGIARAŠTIS



I SAVAITĖS

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
P U S R Y Č I A I	Pieniška tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 100/3g; 150/5g; Pienas 150ml; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Biri grikių kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/7g; Pienas 150ml; Sezoninis vaisius 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Virtas kiaušinis 1 vnt; 1vnt; 1.5 vnt; Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 30/7/12/20g; 30/7/12/20g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 100/3g; 150/5g; Jogurtas 125 g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Avižinių dribsnių košė su uogomis ir sviestu 130/20/5g; 200/20/6g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; Nesaldinta arbata 150ml;
P I E T Ū S	Žirnių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas maltos kiaušienos mėsos šnicelis 60g; 80g; Grikių kruopų košė paskaninta sviestu 80/2g; Morkų salotos su apelsinų sulčių užpilu 50/5g; Švž. agurkai 50g; Stalo vanduo su apelsinais 150 ml;	Trinta raudonųjų lęšių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Lašišos, lydekos ir kepintų daržovių paplotėliai 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 80/3g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių, mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus padažu 80/7g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Duona 20g; Kiaulienos mėsos troškiny su prieskoninėmis daržovėmis ir grietinėle 60/20 g; 80/30 g; Virtos bulvės su šviežiais krapais 80g; 100g; Agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi 50/5g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 40g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Burokėlių sriuba 100; 150g; Duona 20g; 30g; 30g; Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninėmis daržovėmis 60/20g; 80/20g; Virti kietųjų kviečių makaronai 60g; 100g; 3-jų rūšių daržovės (morkos, agurkai, balti ridikai) 60g; 80g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150ml;	Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba 100g; 150g; Duona 25g; 30g; Orkaitėje kepti kapotos vištienos filė kepsneliai 60g; 80g; Plikytų ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 80/2g; 100/3g; Šviežių kopūstų ir morkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 2-jų rūšių daržovių rinkinys (marinuoti agurkai, šviežios paprikos) 60g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;
V A K A R I E N Ė	Mieliniai blynėliai 80g; 100g; Jogurto, uogų, vaisių padažas 25g; 35g; Sezoninis vaisius 80g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Plaktos varškės desertas su trintomis uogomis 80/20g; 100/30g; Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu 22/7g; Sezoninis vaisius 100g; Nesaldinta kmynų arbata 150ml;	Perlinio kuskuso "šilkinė" košė pagardinta augaliniu gėrimu 150g; 200g; Trintos uogos 25g; 30g; Pienas 150ml; 200ml; Sezoninis vaisius 50g; 	Sklindžiai su obuoliais 80g; 100g; Jogurto, vaisių ir uogų padažas 25g; 35g; Kakavos ir pieno gėrimas 150ml; 200ml;	Virti kietųjų kviečių makaronai su fermentinio sūrio drožlėmis 120/15g; 150/20g; Pomidorų padažas 15; Sezoninis vaisius 100g; Nesaldinta arbata 150 ml;

* Dėl nenumatytų atvejų meniu gali keistis.

* ES Programos „Vaisių ir daržovių bei pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose“. Tiekėjai „Žemaitijos pienas“, UAB „Vaisiai jums“.

* Valgiaraščio maitinimai skirstomi į pagrindinius – pusryčius, pietus, vakarienę, vadovaujantis "Dėl Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo", IV skyrius 16 punktas.

VILNIAUS LOPŠELIO DARŽELIO VALGIARAŠTIS



II SAVAITĖS

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
P U S R Y Č I A I	Sorų kruopų košė gardinta augaliniu gėrimu ir paskaninta bananu 100/30 g; 150/50g; Traputis 10g; Pienas 150ml; 200ml; Sezoninis vaisius 80g; 100g;	Biri grikių kruopų košė su sviestu 100/3g; 120/3g; Plakta varškė su trintomis uogomis 60/20g; 80/20g; Sezoninis vaisius 80g; Nesaldinta arbata 150ml;	Avižinių dribsnių košė paskaninta augaliniu gėrimu ir cinamonu 100g; 150g; Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 22/5/12g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Miežinių kruopų košė paskaninta chia sėklomis 150/1g; 200/1g; Trintos uogos ir vaisiai 20g; 30g; Sezoninis vaisius 100g; Jogurtas 125 g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Kukurūzų kruopų košė paskaninta augaliniu gėrimu 150g; 200g; Trintos uogos ir vaisiai 20g; 30g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100 g; 150g; Nesaldinta arbata 150 ml;
P I E T Ū S	Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Ryžių plovos su kiaulienos mėsa 120/30 g; 120/30g; Morkų lazdelės su sezamo sėklomis ir citrinų-aliejaus užpilu 30/3g; 50/5g; Marinuoti agurkai 50g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Tiršta sriuba su avinžirniais ir pomidorais 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai 60g; Virtos bulvės gardintos šviežiais krapais 80g; 100g; Virtų burokėlių lazdelės su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Rauginti agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Žirnių sriuba 100g; 150g; 150g; Duona 20g; 30g; 30g; Vištienos maltinukas su fermentiniu sūriu keptas orkaitėje 60g; 80g; Ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 80/2g; 100/3g; Morkų salotos su aliejumi 30/2g; 50/3g; Švž. paprikų lazdelės 40g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Kietųjų kviečių makaronų ir daržovių sriuba 100g; Duona 20g; Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa 200g; 300g; Natūralus jogurtas 30g; Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi 50/4g; Švž. agurkai 30g; Stalo vanduo su apelsinais 150 ml;	Burokėlių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Troškinta vištienos mėsa su prieskoninėmis daržovėmis ir grietinėlė 60/20 g; 80/30 g; Grikių kruopų košė paskaninta sviestu 80/2g; 100/3g; 2-jų rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 80g; 100g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150ml;
V A K A R I E N Ė	Naminis varškės kremas su braškėmis, bananais ir avižomis 150g; Viso grūdo kvietinės duonos skrebutis 25g; 30g; Sezoninis vaisius 50g; Nesaldinta arbata 150ml;	Virti kietųjų kviečių makaronai su vištienos mėsa ir grietine 120/20/10 g; 150/30/15g; Sezoninis vaisius 80g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Varškės apkepas 100g; 150g; Jogurto, vaisių ir uogų padažas 25g; 35g; Sezoninis vaisius 80g; Nesaldinta kmynų arbata 150 ml;	Pieniška sriuba su grikių kruopomis 100/50g; 150/80g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 80g; 	Omletas keptas orkaitėje 80g; Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 20/5/10/15 g; 30/7/12/20g; Sezoninis vaisius 80g; Nesaldinta arbata 150ml;

* Dėl nenumatytų atvejų meniu gali keistis.

* ES Programos „Vaisių ir daržovių bei pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose“. Tiekėjai „Žemaitijos pienas“, UAB „Vaisiai jums“.

* Valgiaraščio maitinimai skirstomi į pagrindinius – pusryčius, pietus, vakarienę, vadovaujantis "Dėl Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo", IV skyrius 16 punktas.

VILNIAUS LOPŠELIO DARŽELIO VALGIARAŠTIS



III SAVAITĖS

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
P U S R Y Č I A I	Pieniška manų kruopų košė skaninta sviestu ir cinamonu 100g; 150g; Trintos uogos 25g; Kakavos ir pieno gėrimas 150ml; Sezoninis vaisius 100g;	Pieniška ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; 150/5g; Jogurtas 125 g; Sezoninis vaisius 80g; Nesaldinta arbata 150ml;	Virtas kiaušinis 1vnt; Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 20/5/10/15 g; 30/7/12/20g; Sezoninis vaisius 80g; Nesaldinta arbata 150ml;	Perlinių kruopų košė su sviestu 100/2g; 120/3g; 2-jų rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 60g; Sezoninis vaisius 100 g; 150g; Nesaldinta arbata 150ml; 	Avižinių dribsnių košė su uogomis ir sviestu 130/20/5g; 200/20/6g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 120g; Nesaldinta arbata 150 ml;
P I E T Ū S	Pomidorinė sriuba su ryžiais 100g; 150g; Duona 20g; Orkaitėje keptas vištienos maltinukas 60g; 80g; Virti kietųjų kviečių makaronai su alyvuogių aliejumi 60/2g; 80/2g; Morkų salotos su aliejumi 30/2g; 50/3g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 50g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Lašišos, lydekos ir keptų daržovių paplotėliai 60g; 80g; Virtos bulvės, gardintos šviežiais krapais 100g; Virtų burokėlių salotos su obuoliais skanintos citrinų-aliejaus užpilu 80/8g; 100/10g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Raugintų kopūstų sriuba 150g; Duona 30g; Ryžių plovos su kalakutienos mėsa 120/30g; 180/70g; Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 50/5g; 80/5g; Rauginti agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas maltos kiaulienos kukulaitis 60g; 80g; Grikių kruopų košė su sviestu 80/2g; Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi 80/2g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150ml;	Žirnių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Kiaulienos mėsos troškiny su prieskoniais daržovėmis ir bulvėmis 60/90g; 80/120g; 3-jų rūšių daržovių lėkštė (morkos, agurkai, paprikos) 80g; 100g; Stalo vanduo su apelsinais 150 ml;
V A K A R I E N Ė	Plaktos varškės desertas su trintomis uogomis 80/20g; 100/30g; Trapučiai 30g; Nesaldinta kminų arbata 150 ml;	Pieniška vermišelių sriuba su sviestu 150/40/5g; Viso grūdo batonas su sviestu 22/7g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Jogurto, vaisių ir uogų padažas 25g; 35g; Pienas 100ml; 150ml; Sezoninis vaisius 80g;	Varškės apkepas 100 g; 150g; Jogurto ir uogų padažas 35g; Sezoninis vaisius 120g; Nesaldinta kminų arbata 150 ml;	Biri grikių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; 150/5g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100 g; 120g; Nesaldinta arbata 150 ml;

* Dėl nenumatytų atvejų meniu gali keistis

* ES Programos „Vaisių ir daržovių bei pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose“. Tiekėjai „Žemaitijos pienas“, UAB „Vaisiai jums“.

* Valgiaraščio maitinimai skirstomi į pagrindinius – pusryčius, pietus, vakarienę, vadovaujantis "Dėl Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo", IV skyrius 16 punktas.