

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

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g; 175/6g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 175/6g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;	Pusryčiai: Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 175/6g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Vaisinė arbata su citrina 150/2ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 175/6g; Sezoninis vaisius 80g; 140g; Kmynų arbata 150ml; 200g;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė su keptomis morkomis 150/10g; 170/12g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Vaisinė arbata su citrina 150/2ml; 200g;
Pietūs: Trinta brokolių sriuba su grietinėle 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Vištienos guliašas 80g; 100g; Biri ryžių košė 80g; 100g; Švž. kopūstų salotos su morkomis ir aliejaus užpilu 50/5g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Naminis kiaulienos šnicelis keptas orkaitėje 80g; Biri grikių košė 60g; 80g; Pekino kopūstų, švž. agurkų ir pomidorų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 65/8g; Rauginti agurkai 30g; Stalo vanduo su apelsinais 190/15ml;	Pietūs: Pertrinta kreminė žirnių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 80g; Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 60/2g; 80/2g; Virtų burokėlių ir mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus padažu 50/5g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Daržovių sriuba su kvietinėmis kruopomis 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Pilno grūdo makaronai su veršiena ir daržovių padažu 95/45/40g; 105/50/45g; Daržovių lazdelės (agurkai, morka, paprika) 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Trinta moliūgų ir raudonųjų lęšių sriuba su grietinėle 100g; 150g; Skrebutis 10g; Žuvies (<i>lašišos</i>) maltinis 60g; Bulvių košė su sviestu 60/3g; Morkų salotos su sezamų sėklomis ir citrinų aliejaus užpilu 45/3g; Agurkas 20g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;
Vakarienė: Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 90/14/14g; Pienas 150ml; 200ml;	Vakarienė: Cukinių ir bulvių blynai 110g; 150g; Grietinė 15g; 20g; Kefyras 100ml;	Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 90g; 110g; Duona 20g; Švž. pomidoras 30g; 50g; Jogurtas 125g; Kmynų arbata 200ml;	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g; Trintos uogos 25g; Jogurtas 50g; Vaistažolių arbata 200ml;	Vakarienė: Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 120g; 150g; Natūralus jogurtas 20g; 50g; Trintos uogos 50g; Vaistažolių arbata 200ml;