

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŽUVÈDRA“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

II SAVAITÈ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 175/6g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu 150g; 175/6g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; Pienas 150ml;	Pusryčiai: Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 150g; 175/6g; Sezoninis vaisius 100g; 140g; Vaistažolių arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g; 175/6g; Kepti obuoliai su cinamonu 25g; Sezoninis vaisius 120g; Vaistažolių arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kukurūzų kruopų košė 150/5; 175/6g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;
Pietūs: Rūgštynių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Ryžių plovas su kalakutiena 100/50g; 135/65g; Morkų salotos su obuoliais 80g; Raugintas agurkas 30g; Vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Burokėlių ir lęšių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Virtų sviestinių bulvių apkepas su kalakutienos mėsa 150g; 180g; Grietinė 20g; 30g; 2-jų rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Moliūgų sriuba su grietinėle 100g; 150g; Skrebutis 15g; Troškinta vištiena 50/15g; 75/25g; Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 80/3g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietine 70/18g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Keptas su garais kiaulienos ir jautienos šnicelis 60g; Biri grikių kruopų košė 80g; Raugintų kopūstų ir morkų salotos 60/3g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Šviežių ir raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Troškinti baltos žuvies kukliai pomidorų padaže 80g; 100g; Bulvių košė su sviestu 70/2g; 95/4g; Virtų burokėlių, obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Konservuoti kukurūzai 20g; Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 190/15ml;
Vakarienė: Varškės ir moliūgų virtinukai 100g; 130g; Grietinė 20g; Vaistažolių arbata 200ml;	Vakarienė: Varškės sklandžiai 120g; 150g; Trintos uogos 20g; 25g; Vaistažolių arbata 200ml;	Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 90g; 110g; Duona 20g; Agurkas 20g; Jogurtas 125g; Kmyną arbata 200ml;	Vakarienė: Lietiniai blynai 110g; 140g; Trintos uogos ir jogurto padažas 30g; Arbata 150g; 200g;	Vakarienė: Varškės apkepas su grūdėta varške 120g; 150g; Natūralus jogurtas 50g; Vaistažolių arbata 200ml;