

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŽUVĖDRA“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 175/6g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Kmyną arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 175/6g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 100g; Vaistažolių arbata 200ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė 120g; 145/5g; Sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu 30g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;	Pusryčiai: Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 175/6g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; Vaistažolių arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu 150g; 175/6; Sezoninis vaisius 140g; Kmyną arbata 200ml;
Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Troškinta triušienos mėsa 60/20g; 75/25g; Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 80/3g; Šv. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Švž. agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Vištienos plokštainis 80g; Biri ryžių kruopų košė 75/5g; Pekino kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su citrinų – aliejaus užpilu 60g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Trinta įvairiaspalvių daržovių sriuba su grietine 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 80g; Bulvių košė 70/2g; 95/4g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos 60g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa 150/40g; 170/50g; Grietinė 15g; 20g; Agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Avinžirnių sriuba su daržovėmis 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvis (lašiša+lydeka) maltinis 80g; Biri ryžių kruopų košė 60g; 80g; Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 30/3g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/10g; 110/11g; Duona su sviestu 25/4g; Šv. pomidorai 30g; Vaistažolių arbata 200ml;	Vakarienė: Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 135/14g; Sezoninis vaisius 100g; Pienas 100ml; 200ml;	Vakarienė: Mieliniai blynai 100g; 120g; Trintos uogos 20g; Pienas 100ml; 150g;	Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba 150/4g; 175/5g; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 40g;	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g; Trintos uogos 20g; 30g; Grietinė 20g; Vaistažolių arbata 200ml;