

VILNIAUS VOLUNGĖS DARŽELIO-MOKYKLOS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Trijų grūdų dribsnių košė paskaninta trintomis braškėmis ir alyvuogių aliejumi 100/13/4g; 140/18/6g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 30/5g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi 150/5g; Trintos uogos su bananu 30g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 110/4g; 150/5g; Traputis 10g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Pienas 2,5 %rieb. 150ml;	Pusryčiai: Pieniška manų kruopų košė su sėlenomis, paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 190/6g; Trintos braškės 20g; Natūralus jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1 vnt.; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 30/5g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata 200ml;
Pietūs: * Raugintų kopūstų ir burokėlių barščiai su grietine 100/5g; 150g/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys 60g; 80g Biri perlinio kuskuso košė 60g; 80g; Morkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 30/3g; 40/3g; Paprikų lazdelės 30g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: * Skaidri sriuba su vištiena ir bolivinėmis bandomis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškintas kiaušienos kukulis su daržovių padažu 60/40g; 80/50g; Bulvių košė paskaninta alyvuogių aliejumi 60/1g; 80/2g; Rauginti agurkai 30g; 40g; Gūžinės salotos "Iceberg" su agurkais, baltaisiais ridikais, pomidorais ir alyvuogių aliejaus užpilu 30/3g; 40/4g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: * Žirnių ir perlinių kruopų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Vištienos karbonadas 80g; (<i>darželiui</i>) Vištienos file maltinukas 60g; (<i>lopšeliui</i>) Virtos bulvės 60g; 80g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 40/2g; 50/3g; Švž. pomidorai 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: * Trinta žiedinių kopūstų sriuba 100g; 150g; Mini skrebučiai 10g; Malta troškinta jautiena pomidorų padaže 60/40g; 80/50g; Virti kietųjų kviečių makaronai 60g; 90g; Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 30/3g; 50/5g; Švž. agurkų lazdelės 30g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: *Lęšių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas menkės plokštainis su sūriu 60g; 80g; Biri ryžių košė 60g; 80g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 30/2g; 50/3g; Paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su apelsinais 200/2ml;
Vakarienė: Kakavinis cukinijų keksiukas su penkių grūdų dribsniais 60g; 80g; Natūralus jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Varškės sklandžiai su trintomis braškėmis 100/30g; 110/40g; Sezoninis vaisius 70g; 80g; Kmynų arbata 150ml;	Vakarienė: Omleto keksiukai su sūriu 100g; Ruginė duona su sviestu 30/5g; Švž. agurkai 70g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Dešrelė apsukta mieline tešla (dešrainis) 50/40g; 60/50g; Rauginti agurkai 50g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Varškės virtinukai su natūraliu jogurtu ir trintomis mėlynėmis 100/20/25g; 120/20/30g; Sezoninis vaisius 40g; 70g; Arbata 200ml;

* - rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu.

Gėrimai tiekiami nesaldinti

Per savaitę tiekiami Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos produktai – morkos, obuoliai, pienas, jogurtas bei kt.

VILNIAUS VOLUNGĖS DARŽELIO-MOKYKLOS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Vanilinio skonio tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/5g; 180/6g; Traputis su lydyto sūrio užtepėle 10/8g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 100/3g; 120/4g; Ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/4/12g; 25/5/14g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 100/3g; Trintos braškės 20g; A2 Varškės sūrelis su braškėmis 7,2%rieb. 50g; 100g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi ir trintomis braškėmis 160/5/30g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1 vnt. Ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Švž. pomidorai 30g; 50g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata 200ml;
Pietūs: *Šviežių ir raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta vištienos mėsa su morkomis 60/15g; 90/20g; Biri grikių košė 60g; 90g; Rauginti agurkai 30g; 40g; Baltažirnių kopūstų, morkų, agurkų salotos su citrinos sulčių-aliejaus užpilu 30/3g; 50/5g; Stalo vanduo su apelsiniais 200/20g;	Pietūs: *Burokėlių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Karališki balandėliai su kiaulienos mėsa ir padažu 60/14g; 90/20g; Bulvių ir avinžirnių košė 60g; 80g; Morkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 30/3g; 40/4g; Švž. agurkai 30g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: *Žirnių sriuba 100g; 150g; Garuose kepti kalakutienos kukuliukai 60g; 70g; Biri perlinio kuskuso košė 60g; 70g; Morkų salotos su moliūgų sėklomis ir aliejumi 30/3/3g; 40/4/4g; Daržovių asorti (pomidorai, paprika) 30g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: *Šviežių kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Orkaitėje kepta „Lazanija“ su jautiena ir kiauliena bei "bešamel" padažu 75/65g; (<i>darželiui</i>); Makaronai su jautiena ir kiauliena bei "bešamel" padažu 60/50g; (<i>lopšeliui</i>) Daržovių asorti (pomidorai, agurkai, paprika) 60g; 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: * Trinta kreminė morkų sriuba su raudonaisiais lęšiais 100g; 150g; Mini skrebučiai 8g; Žuvies kukulis grietinėlės– brokolių padaže 60/25g; 75/35g; Bulvių ir morkų košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Virtų burokėlių ir raugintų agurkų salotos su aliejumi 30/2g; 40/3g; Cukinių griežinėliai 30g; 40g; Stalo vanduo su apelsiniais 180/20ml;
Vakarienė: Varškės apkepas su natūraliu jogurtu bei trintomis uogomis su bananu 120/20/30g; 150/20/30g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata 200ml	Vakarienė: Varškės ir obuolių keksiukai 140g; 160g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml	Vakarienė: Pieniška makaronų sriuba su sviestu 150/3g; 190/4g; Mielinė cinamoninė bandelė 30g; 40g; Sezoninis vaisius 70g; 100g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai su trintomis vyšniomis bei natūraliu jogurtu 90/20/15g; 110/30/20g; Sezoninis vaisius 40g; 80g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Bananų duona 80g; 100g; Pienas 2,5 %rieb. 150ml; 200ml; Sezoninis vaisius 100g;

* - rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu.

Gėrimai tiekiami nesaldinti

Per savaitę tiekiami Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos produktai – morkos, obuoliai, pienas, jogurtas bei kt.

VILNIAUS VOLUNGĖS DARŽELIO-MOKYKLOS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 140/5g; 160/5g; Traputis su lydyto sūrio užtepu 10/20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi 100/3g; 150/5g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 130/3g; 160/4g; Pienas 2,5 %rieb. 150ml; 200ml; Sezoninis vaisius 120g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi ir cinamonu 130/4g; 160/5g; Trintos uogos su bananu 20g; Jogurtas su morkomis ir apelsinais 2,5 %rieb. 125g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Omletas keptas orkaitėje su garais 80g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Konserv. žalieji žirneliai 30g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;
Pietūs: *Kreminė pomidorų ir lęšių sriuba 100g; 150g; Mini skrebučiai 10g; Plikytų ryžių plovos su vištiena 75/45g; 110/70g; Cukinių ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 40/4g; 50/5g; Rauginti agurkai 40g; 50g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: * Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine 150/5g; <i>lopšeliui 100g be grietinės;</i> Viso grūdo ruginė duona 20g; Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže 50/16g; 60/20g; Biri grikių košė 60g; 80g; Švž. agurkai ir pomidorai 60g; 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su daržovėmis 60/35g; 70/40g; Biri ryžių košė 60g; 90g; Morkų, obuolių, salierų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 30/3g; 50/4g; Cukinių griežinėliai 30g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Trinta moliūgų sriuba su grietine ir moliūgų sėklomis 100/2g; 145/3g; Mini skrebučiai 10g; Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa 115/35g; Grietinė (30 %rieb.) 20g; Baltaūžių kopūstų ir morkų salotos su citrinos sulčių-aliejaus užpilu (augalinis) 40/7g; 50/9g; Švž. agurkai 40g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Špinatų ir rūgštynių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/1g; 90/1g; Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 30/3g; 50/6g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Virtos bulvių ir varškės "Spurgytės" su grietine 120/30g; 150/30g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Kibinas su vištiena 55/25g; 60/30g; Švž. paprikų lazdelės 60g; Arbata 200ml	Vakarienė: Kefyriniai blynai su obuoliais 100g; 130g; Trintos braškės 30g; Natūralus jogurtas 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Varškės ir kriaušių apkepas su natūraliu jogurtu ir trintomis vyšniomis 130/20/30g; 150/20/30g; Sezoninis vaisius 70g; 100g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai su vištienos mėsa ir grietine 65/40/19g; 80/50/25g; Švž. agurkai 60g; 80g; Arbata 200ml;

* - rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu.

Gėrimai tiekiami nesaldinti

Per savaitę tiekiami Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos produktai – morkos, obuoliai, pienas, jogurtas bei kt.