

VILNIAUS VOLUNGĖS DARŽELIO-MOKYKLOS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Trijų grūdų dribsnių košė paskaninta trintomis braškėmis ir alyvuogių aliejumi 200/35/8g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta ryžių kruopų košė su augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi 200/7g; Trintos uogos su bananu 25g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; Sezoninis vaisius 120g; Pienas 2,5 %rieb. 200ml;	Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 190/6g ; Trintos braškės 20g; Sezoninis vaisius 100g; Natūralus jogurtas 125g ; Arbata be cukraus 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 be cukraus 200ml;
Pietūs: * Raugintų kopūstų ir burokėlių barščiai su grietine 150g/5; Viso grūdo ruginė duona 20g; Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys 80g Biri perlinio kuskuso košė 80g ; Morkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/4g ; Paprikų lazdelės 30g ; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: * Skaidri sriuba su vištiena ir bolivinėmis bandomis 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškintas kiaulienos kukulis su daržovių padažu 80/50g; Bulvių košė paskaninta alyvuogių aliejumi 80/2g; Rauginti agurkai 40g; Gūžinės salotos "Iceberg" su agurkais, baltaisiais ridikais, pomidorais ir alyvuogių aliejaus užpilu 40/4g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: * Žirnių ir perlinių kruopų sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Virtų bulvių "Žemaičių" blynai su vištienos file mėsa su grietine 120/20g ; Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/3g; Švž. pomidorai 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: * Trinta žirnelių ir žiedinių kopūstų sriuba 150g; Mini skrebučiai 10g; Malta troškinta jautiena pomidorų padaže 80/50g; Virti kietųjų kviečių makaronai 90g; Pekino kopūstų, pomidorų, švž. agurkų ir paprikų salotos su aliejaus - citrinų užpilu 90/10g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: * Baltųjų pupelių sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas jūros lydekos plokštainis su sūriu 80g; Biri ryžių košė 80g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 50/3g; Paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
Vakarienė: Šokoladiniai cukinijų keksiukai su penkių grūdų dribsniais (pasirinkti) Sezoninis vaisius 60g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Mieliniai blynai 110g; Trintos braškės 40g; Pienas 2,5 %rieb. 150ml	Vakarienė: Omleto su spalvotomis daržovėmis ir sūriu keksiukai 160g; Duona su sviestu 30/6g; Švž. pomidorai 60g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Hamburgeris su kalakutienos mėsa bei naminiu daržovių ir pomidorų padažu 60/45/25g ; Rauginti agurkai 70g Sezoninis vaisius 100g ; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Varškės virtinukai 120g; Natūralus jogurtas 20g Trintos mėlynės 40g; Sezoninis vaisius 50g; Arbata be cukraus 200ml;

VILNIAUS VOLUNGĖS DARŽELIO-MOKYKLOS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 180/6g; Traputis su lydyto sūrio užtepėle 10/8g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 200/7g; Trintos uogos (braškės, avietės) 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 200/7g; Trintos braškės 20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu 210/7g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1 vnt. Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 35/6/17g; Švž. pomidorai 50g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: *Pomidorinė sriuba su ryžiais 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta vištienos mėsa su morkomis 80/20g; Biri grikių košė 90g; Rauginti agurkai 40g; Baltagūžių kopūstų, morkų, agurkų salotos su citrinos sulčių-aliejaus užpilu 50/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Burokėlių sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Kiaulienos mėsos guliašas 80/40g; Bulvių ir avinžirnių košė 80g; Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi 90/4g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: *Žirnių sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Garuose kepti kalakutienos kukuliukai 70g; Biri perlinio kuskuso košė 70g; Morkų salotos su moliūgų sėklomis ir aliejumi 40/4/4g; Daržovių asorti (pomidorai, paprika) 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: *Šviežių kopūstų sriuba 150g; Orkaitėje kepta lazanija su jautiena ir kiauliena bei "bešamel" padažu 75/75g; Daržovių asorti (pomidorai, agurkai, paprika) 90g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: * Trinta kreminė morkų sriuba su raudonaisiais lęšiais 150g; Mini skrebučiai 10g; Keptas žuvies (menkės) kepsnys su kiaušinio plutele keptas orkaitėje 80g; Biri kuskuso košė 90g; Virtų burokėlių ir raugintų agurkų salotos su aliejumi 90/6g; Stalo vanduo su apelsiniais 180/20ml;
Vakarienė: Varškės apkepas 150g; Natūralus jogurtas 20g; Trintos uogos su bananu 30g Sezoninis vaisius 60g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Pieniška makaronų sriuba su sviestu 150g; Naminė mielinė bandelė 50g; Arbata be cukraus 200ml Sezoninis vaisius 60g;	Vakarienė: Virtų bulvių švilpikai 120g; Grietinės ir sviesto padažas 30g; Kefyras 2,5 %rieb. Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 120g; Trintos vyšnios 40g; Natūralus jogurtas 20g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Varškės ir obuolių keksiukai 160g; Vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;

VILNIAUS VOLUNGĖS DARŽELIO-MOKYKLOS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 200/6g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Miežinių kruopų košė su morkomis 185/13g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 200/7g; Trintos vyšnios 20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su cinamonu, augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi 200/7g; Trintos uogos su bananu 20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Omletas keptas orkaitėje su garais 80g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 30/5g; Konserv. žalieji žirneliai 30g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; Juodoji arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: *Kreminė pomidorų ir lęšių sriuba 150g; Mini skrebučiai 10g; Plikytų ryžių plovos su kiauliena 85/65g; Morkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 30/3g; 40/3g; Švž. paprikų lazdelės 20g;30g; Konservuoti kukurūzai 20g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: * Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Garuose keptas vištienos maltinukas 80g; Biri grikių košė 90g; ICEberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir provanso žolelių užpilu 90/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su daržovėmis 90g; Biri ryžių košė 90g; Morkų, obuolių, salierų salotos su aliejaus ir citrinu užpilu 90/8g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Trinta moliūgų sriuba su grietine ir moliūgų sėklomis 150g; Mini skrebučiai 10g; Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa 115/35g; Grietinė (30 % rieb.) 10g; Baltagūžių kopūstų, agurkų, morkų salotos su aliejumi 90/9g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Raugintų kopūstų sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai 80g; Bulvių košė su sviestu 90/1g; Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/6g; Švž. paprikų lazdelės 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Kokosiniai varškės ir bananų kukuliukai 140g; Natūralus jogurtas 30g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Kibinas su vištiena 60/30g; Agurkų ir paprikų lazdelės 90g; Sūrio lazdelės 20g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Kakaviniai lietiniai blynėliai su bananais 95/35g; Trintos braškės 20g; Natūralus jogurtas 20g; Sezoninis vaisius 70g; Pienas 2,5 % rieb. 150g;	Vakarienė: Varškės ir ryžių apkepas 140g; Natūralus jogurtas 20g ; Trintos vyšnios 30g ; Sezoninis vaisius 60g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai su grietine ir fermentiniu sūriu 110/17/17 g; Garintų daržovių garnyras (brokoliai, morkos ir žiediniai kopūstai) 60g; Arbata be cukraus 200ml;

* - rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu.