

VILNIAUS VOLUNGĖS DARŽELIO-MOKYKLOS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Trijų grūdų dribsnių košė paskaninta trintomis braškėmis ir alyvuogių aliejumi 200/25/8g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>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;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; Sezoninis vaisius 120g; Pienas 2 % rie. 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 190/6g; Trintos braškės 20g; Sezoninis vaisius 100g; Natūralus jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>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;</p>
<p>Pietūs: * Šaltibarščiai 150g; Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys 80g Biri perlinio kuskuso košė 80g; Morkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 40/3g; Paprikų lazdelės 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: * Skaidri sriuba su vištiena ir bolivinėmis balandomis 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas, sultingas, maltos kiaulienos mėsos šnicelis 80g; 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;</p>	<p>Pietūs: * Avinžirnių sriuba su pomidorais 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Makaronai su jautiena ir daržovių padažu 115/55/20g; Švž. ridikėliai ir agurkai 90g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p>Pietūs: * Trinta žiedinių kopūstų sriuba 150g; Skrebutis 20g; Orkaitėje keptas kalakutienos maltinis sėlenų apvalkale 80g; Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais 80g; Pekino kopūstų, pomidorų ir paprikų salotos su aliejaus - citrinų užpilu 90/12g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: * Baltųjų pupelių sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas jūros lydekos plokštainis su sūriu 80g; Biri ryžių košė 80g; Gūžinės salotos "Iceberg" su agurku ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 50/3g; Švž. pomidorai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;</p>
<p>Vakarienė: Šokoladinis cukinijų keksiukas su penkių grūdų dribsniais 80g; Jogurtas su morkomis ir apelsiniais 2,5 % rie. 125g; Sezoninis vaisius 60g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Sklindžiai su trintomis braškėmis 110/40g; Pienas 2 % rie. 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 120/12g; Duona su sviestu 30/6g; Švž. pomidorai 60g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Dešrelė apsukta mieline tešla (dešrainis) 100g; Švž. agurkų lazdelės 60g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška grikių kruopų sriuba 125/75g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Sezoninis vaisius 70g; Arbata be cukraus 200ml;</p>

* - rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu.

Per savaitę tiekiami Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos produktai.

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; Švž. agurkai 50g; Ridikėliai 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Žirnių sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškintas kalakutienos kukulis 80g; Biri perlinio kuskuso košė 80g; Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu 85/8g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: *Burokėlių sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Kiaulienos mėsos guliašas 80/40g; Bulvių košė su sviestu 80/1g; Morkų salotos su moliūgų sėklomis ir aliejumi 30/3/3g; Daržovių asorti (pomidorai, paprika) 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: *Šviežių kopūstų ir žaliųjų žirnelių sriuba 150g; Orkaitėje kepta lazanija su jautiena ir kiauliena bei "bešamel" padažu Daržovių asorti (pomidorai, agurkai, paprika) 90g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: * Trinta kreminė morkų sriuba su raudonaisiais lęšiais 150g; Skrebutis 20g; Keptas žuvis (menkės) kepsnys su kiaušinio plutele keptas orkaitėje 80g; Biri kuskuso košė 90g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 90/5g; Stalo vanduo su apelsiniais 180/20ml;
Vakarienė: Varškės apkepas su natūraliu jogurtu bei trintomis uogomis su bananu 150/20/30g; Sezoninis vaisius 60g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Kefyriniai blynai su obuoliais 120g; Natūralus jogurtas 30g; Pienas 2% rieš. 150ml; Sezoninis vaisius 80g;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai su trintomis vyšniomis bei natūraliu jogurtu 120/40/20g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Varškės ir obuolių keksiukai 160g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Pieniška makaronų sriuba su sviestu 170/4g; Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu 30/6/17g; Sezoninis vaisius 60g;

* - rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu.

Per savaitę tiekiami Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos produktai.

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: Kvietinių kruopų košė su augaliniu gėrimu, alyvuogių aliejumi ir keptomis saulėgražomis 170/6/4g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 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 žirnėliai 30g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; Juodoji arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: *Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Plikytų ryžių plovas su kiauliena 85/55g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Rauginti agurkai 30g; Morkų lazdelės 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: * Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Vištienos kepsnys užkeptas su sūriu 80/7g; 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: * Kreminė pomidorų ir lęšių sriuba 150g; Skrebutis 20g; Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su daržovėmis 90g; Biri ryžių košė 90g; Daržovių rinkinys; iceberg lapai, agurkai ir morkų lazdelės 90g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: * Rūgštynių ir špinatų sriuba su kiaušiniu ir grietine 140/5/4g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa 180/50g; Grietinė (30 % rie.) 20g; Daržovių asorti (pomidorai, agurkai, paprika) 90g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Šviežių kopūstų sriuba su paprikomis ir trintais pomidorais 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: Varškės virtinukai su trintomis braškėmis 140/40g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai su grietinėle ir fermentiniu sūriu 110/17/17g; Agurkų ir paprikų lazdelės 60g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Kefyriniai blynai 100g; Natūralus jogurtas 20g; Pieniškas bananinis kokteilis 150/50ml; Sezoninis vaisius 60g;	Vakarienė: Varškės ir ryžių apkepas su natūraliu jogurtu ir trintomis vyšniomis 140/20/30g; Sezoninis vaisius 60g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150/4g; A2 Varškės sūrelis su braškėmis 7,2% rie. 100g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;

* - rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu.

Per savaitę tiekiami Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos produktai.