VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „VILNELĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sezamų sėklos 2g; 3g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Vaisinė arbata su citrina 150/2ml;	**Pusryčiai:** Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir keptomis saulėgrąžomis 100/3g; 150/5g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 80g; Kmynų arbata 150ml;	**Pusryčiai:** Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; Vaisinė arbata su citrina 150/2ml;
Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 70g; 80g; Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Švž. agurkai 30g; Vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Žirnių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta vištiena 50/15g; 70/20g; Biri ryžių košė 80g; 100g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 50/4g; Morkų lazdelės 20g; 40g; Stalo vanduo su apelsinais 190/15ml;	**Pietūs:** Trinta špinatų sriuba su grietinėle 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 70/2g; 90/3g; Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Marinuoti agurkai 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Daržovių sriuba su brokoliais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Pilno grūdo makaronai su veršiena ir daržovių padažu 80/50/50g; 100/60/60g; Morkų ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Švž. pomidorai 40g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Trinta moliūgų ir raudonųjų lęšių sriuba su grietinėle 100g; 150g; Skrebutis 15g; 20g; Orkaitėje keptas žuvies (*lašiša+lydeka*) maltinis 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 70/2g; 90/3g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių, mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus padažu 70/7g; 90/9g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; 120g; Trintos uogos 25g; Ramunėlių arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Orkaitėje keptas omletas 90g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Švž. pomidoras 30g; 50g; Jogurtas 125g; Kmynų arbata 200ml;	**Vakarienė:** Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g; Trintos braškės 25g; Jogurtas 50g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Pieniška ryžių kruopų sriuba 150/4g; 200/5g; Viso grūdo batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/5/10g;	**Vakarienė:** Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 120g; 150g; Natūralus jogurtas 20g; 50g; Trintos uogos 25g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „VILNELĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;	**Pusryčiai:** Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu 150g; 200g; Cinamonas 0,5g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Žolelių arbata 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Džiovintų vaisių užkandis 15g; Sezoninis vaisius 100g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 80/2g; Virtas kiaušinis 0,5 vnt; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 40/7/15g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Žolelių arbata 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/8g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 80g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;
Pietūs: Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Ryžių plovas su kiauliena 100/50g; 140/60g; Marinuoti agurkai 50g; Švž. pomidorai 30g; 50g; Vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Burokėlių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Bulvių plokštainis su vištiena 150/40g; 180/50g; Grietinė 15g; 20g; Morkų salotos su sezamo sėklomis ir aliejumi 50/5g; Švž. agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Moliūgų sriuba su grietinėle 100g; 150g; Skrebutis 15g; 20g; Vištienos guliašas 80g; 100g; Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 80/3g; 100/4g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietine 80/10g; 100/15g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Baltųjų pupelių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškintas kopūstų ir kiaulienos (sprandinė) maltinis 55/25g; Biri grikių kruopų košė 70g; Pekino kopūstų, švž. pomidorų, švž. agurkų ir paprikų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 70/7g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Raugintų kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvies (*lydeka*) maltinis su morkomis ir sūriu 60/15/5g; Bulvių košė su sviestu 70/2g; 90/3g; Virtų burokėlių, obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Konservuoti kukurūzai 20g; Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 190/15ml;
Vakarienė: Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Pienas 150ml; 200ml;	**Vakarienė:** Sklindžiai su obuoliais 120g; 180g; Trintos uogos 30g; 40g; Kmynų arbata 150ml;	**Vakarienė:** Varškės virtinukai 100g; 110g; Grietinė 20g; Ramunėlių arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 25g; Pienas 150ml; 200ml.	**Vakarienė:** Varškės apkepas 100g; 150g; Trintos braškės 20g; 25g; Natūralus jogurtas 20g; 50g; Žolelių arbata 200ml;

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „VILNELĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Kmynų arbata 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;	**Pusryčiai:** Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu 150g; 200g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 100g; Kmynų arbata 200ml;
Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Veršienos maltinukas 60g; Troškinta veršienos mėsa 60/15g; Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 80/3g; Šv. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 30/3g; Marinuoti agurkai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Grietinėlėje troškinta vištiena su morkomis 80g; 100g; Bulvių košė 70/2g; 90/3g; Agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi 80/5g; 100/5g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Šviežių kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas 60g; 80g; Grikių kruopų košė 70g; 80g; Morkų salotos su kons. žirneliais ir aliejumi 50/3g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Vištienos plokštainis 80g; Bulvių košė su sviestu70/2g; 90/3g; Švž. kopūstų, kons. kukurūzų ir agurkų salotos su aliejumi 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Tiršta kalakutienos sriuba su avinžirniais ir pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje kepti žuvies (*lašišos*) gabaliukai 60g; Biri ryžių kruopų košė 60g; 80g; Virtų burokėlių ir raugintų kopūstų salotos 60/5g; 80/6g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/10g; Duona su sviestu 30/5g; Šv. pomidorai 30g; Ramunėlių arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Pieniška makaronų sriuba su sviestu 100/4g; 150/5g; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu 30/5/20g;	**Vakarienė:** Cukinijų ir bulvių plokštainis 100g; 150g; Grietinė 15g; 20g; Kefyras 150ml; 200ml;	**Vakarienė:** Varškės apkepas 100g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; Ramunėlių arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Pienas 150ml; 200ml.