

LOPŠELIO-DARŽELIO „VAIDILUTĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Sorų kruopų košė su augaliniu gėrimu 150g; 200g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Kakava su pienu be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu ir kepintomis sezamo sėklomis 150/5/5g; 200/7/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata su citrina 150/2 ml;	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su augaliniu gėrimu ir keptomis saulėgrąžomis 150/4; Trintos uogos 25g;30g Sezoninis vaisius 80g;120g; Kmyną arbata 150ml;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais ir alyvuogių aliejumi 150/15g; 200/20g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata su citrina 150/2g;
Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 70g; 80g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 50/5g; Švž. agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Žirnių sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys 60g;80g; Biri ryžių košė 80g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 50/5g; 70/7g; Morkų lazdelės 20g; Stalo vanduo su apelsiniais 180/20ml;	Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Bulvių plokštainis su vištiena 190g; 230g; Grietinė 15g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 50/1g;70/2g; Marinuoti agurkėliai 30g;50g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Burokėlių sriuba su lęšiais 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Pilno grūdo makaronai su jautiena ir daržovių padažu 85/45/40g; 100/50/45g; Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/2g; 70/3g; Švž. pomidorai 40g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Lęšių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 70/3g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių, raugintų agurkų salotos su citrinų aliejaus padažu 70/4g; 90/6g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 110g; Grietinė 15g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 90g; 120g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Švž. pomidoras 30g; 50g; Jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g; Trintos braškės 25g; Jogurtas 50g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Pieniška perlinių kruopų sriuba 150g; Batonas su sviestu ir varškės sūriu 20/7/20g; Sezoninis vaisius 80g;	Vakarienė: Trinta varškė su grietinėle ir trintomis braškėmis 100/25/35g;110/30/40g; Skrebutis 20g;30g; Čiobrelų arbata be cukraus 200ml;

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „VAIDILUTĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Sūrio lazdelė 20g; Arbata su citrina 150/4 ml;	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi 150/5/5g;200/7/7g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g;30g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Konservuoti žirneliai 20g; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 40/7/20g; Sezoninis vaisius 80g; 150g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta ryžių kruopų košė su augaliniu gėrimu 150g;200g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata su citrina 150/2ml;
Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Ryžių plovos su kalakutiena 100/50g; 130/65g; Marinuoti agurkėliai 50g; Švž. pomidorai 30g; 50g; Vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Burokėlių sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g;80g; Bulvių košių su sviestu 60/2g;70/3g; Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 30/2/2g; Šv. agurkai 30g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Agurkinė sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Vištienos mėsos guliašas 65/16g; 80/20g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 70/2g; 80/3g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 80g;100g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškintas kopūstų ir kalakutienos kukulis 60/20g; Biri grikių kruopų košė 70g; 80g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 50g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvies (lydeka) maltinis 60g; 80g; Bulvių košė 70/3g; 90/3g; Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 50/6g; 70/9g; Konservuoti kukurūzai 20g; Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 180/20ml;
Vakarienė: Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Švž. paprikų lazdelės 60g; Pienas 100ml; 150ml;	Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150/4g; 200/5g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/4/11g Sezoninis vaisius 90g; 120g;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; Trintos uogos 35g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 35g; Pienas 150ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g; Trintos braškės 20g; 25g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Sezoninis vaisius 80g; Žolelių arbata 200ml;

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „VAIDILUTĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Penkių grūdų kruopų košė su augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi 150/7g; 200/7g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Miežinių kruopų košė su augaliniu gėrimu, obuoliais ir cinamonu 150/20g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Avižinių kruopų košė su bananu ir sviestu 150/20/5g; Sūrio lazdeles 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata su citrina 150/4 ml;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais ir alyvuogių aliejumi 150/15g; 200/20g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata su citrina 200ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Žirnių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta jautienos mėsa 60/20g; 70/25g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 60/2g; Šv. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 30/3g; Marinuoti agurkėliai 40g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Moliūgų sriuba su grietinėle 100g;150g; Skrebutis 15g;20g; Troškinta vištienos mėsa su daržovėmis ir grietinėle 80g; 100g; Bulvių košė su sviestu 70/3g; 90/3g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 80/7g; 100/9g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas 60g; 80g; Grikių kruopų košė 70g; 80g; Morkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/4g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys 60g;80g; Bulvių košė su sviestu 70/3g; 90/3g; Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 80/5g;90/6g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Lęšiu sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvies (<i>lydeka</i>) maltinis 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė 60g; 80g; Virtų burokėlių ir raugintų kopūstų salotos 60/4g; 80/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/9g; Švž. pomidorai 50g; Duona su sviestu 20/4g; 30/5g Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Pieniška makaronų sriuba su sviestu 100/2g; 150/3g; Mielinė bandelė 50g; Sezoninis vaisius 80g;	Vakarienė: Sklindžiai su obuoliais 90g;120g; Trintos uogos 25g; Natūralių jogurtas 30g; Arbata be cukraus 200g;	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 120g; Trintos uogos 25g; Grietinė 15g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Virti makaronai 60g; 80g; Pomidorų padažas 15g; Virta pienoška dešrelė 50g; Švž. agurkai 50g; Kefyras 100g; 150g.