

**VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „GERVELĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trintos uogos 25g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Kakava su pienu be cukraus 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Dž. vaisių užkandis 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Vaisinė arbata su citrina 150/2ml;</p>	<p>Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Konservuoti žirneliai 20g; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 40/7/15g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Žolelių arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Vaisinė arbata su citrina 150/2ml;</p>
<p>Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Naminiis 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;</p>	<p>Pietūs: Žirnių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta vištiena 50/15g; 70/20g; Biri ryžių košė 80g; 100g; Pekino kopūstų salotos su aliejumi 30/3g; 2-ių rūšių daržovės (morkos, agurkai) 40g; 70g; Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml;</p>	<p>Pietūs: Moliūgų sriuba su grietine 100g; 150g; Skrebutis 15g; 20g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 70/2g; Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Marinuoti agurkai 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p>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;</p>	<p>Pietūs: Lęšių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvis (<i>lašiša+lydeka</i>) maltinis 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 70/2g; Virtų burokėlių salotos citrinų ir aliejaus užpilu 30/3g; 50/5g; Rauginti agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;</p>
<p>Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 110g; Grietinė 20g; Ramunėlių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 90g; 120g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Švž. pomidoras 30g; 50g; Jogurtas 125g; Kmyną arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g; Trintos braškės 25g; Jogurtas 50g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Ryžių kruopų košė su sviestu 100/3g; 150/5g; Mielinė bandelė 50g; Pienas 100ml; 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 120g; 150g; Natūralus jogurtas 20g; 50g; Trintos uogos 20g; 25g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;</p>

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „GERVELĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Džiovintų vaisių užkandis 20g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu 150g; 200g; Cinamonas 0,5g; Varškės sūris 30g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Žolelių arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Džiovintų abrikosų užkandis 15g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 100/3g; 150/5g; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir kiaušiniu 30/5/30g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Žolelių arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 150/5; 200/8g; Trintos uogos 25g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;</p>
<p>Pietūs: Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Ryžių plovai su kiauliena 100/50g; 140/60g; Marinuoti agurkai 50g; Švž. pomidorai 30g; 50g; Vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Burokėlių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kiaulienos mėsa troškinta su daržovėmis (morka, svogūnas, kopūstas, bulvės) 60/60g; Švž. daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos) 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Rūgštynių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; 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;</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Konvekciniėje krosnyje kepta vištos šlaunelių mėsa 70g; Biri grikių kruopų košė 70g; Pekino kopūstų salotos su aliejumi 30/3g; 3-ių rūšių daržovės (morkos, agurkai, paprikos) 45g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p>Pietūs: Raugintų ir šviežių kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvis (<i>lydeka</i>) maltinis 60g; 80g; Bulvių košė 70/2g; 90/3g; Virtų burokėlių, obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Konservuoti kukurūzai 20g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 190/15ml;</p>
<p>Vakarienė: Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Pienas 150ml; 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Virtų bulvių ir kalakutienos mėsos blynai „Žemaičiai“ 120g; Grietinė 20g; Kmynų arbata 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; Trintos uogos 25g; Ramunėlių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 25g; Pienas 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g; Trintos braškės 20g; 25g; Natūralus jogurtas 20g; 50g; Žolelių arbata 200ml;</p>

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „GERVELĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Kmylių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Džiovintų vaisių užkandis 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; Kmylių arbata 200ml;</p>
<p>Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; 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;</p>	<p>Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Grietinėje troškinta vištiena su morkomis 80g; 100g; Bulvių košė 70/2g; 90/3g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai ir pomidorai) 80g; 100g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p>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 aliejumi 40/2g; Kons. žirneliai 30g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Vištienos plokštainis 80g; Bulvių košė su sviestu 70/2g; 90/3g; Pekino kopūstų salotos su aliejumi 30/3g; 2-ių rūšių daržovės (kons. kukurūzai, agurkai) 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Tiršta kalakutienos sriuba su avinžirniais ir pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvis (<i>lašiša+lydeka</i>) maltinis 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė 60g; 80g; Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 30/3g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 30/3g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>
<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/10g; Duona su sviestu 30/5g; Šv. pomidorai 30g; Ramunėlių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška makaronų sriuba su sviestu 100/4g; 150/5g; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g;</p>	<p>Vakarienė: Bulvių ir morkų blynai 120g; 150g; Grietinė 15g; 20g; Pienas 100ml; 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 100g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; Ramunėlių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje 100g; 150g; Grietinė 20g; Kefyras 100g; 150g.</p>