

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

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 200/5g; Sūrio lazdelė 40g; Sezoninis vaisius 120g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 200/5g; Trintos uogos 40g; Sezoninis vaisius 120g; Kakava su pienu be cukraus 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 200/7g; Džiovintų vaisių užkandis 20g; Sezoninis vaisius 120g; Vaisinė arbata su citrina 150/2ml;</p>	<p>Pusryčiai: Virtas kiaušinis 2vnt; Konservuoti žirneliai 20g; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 40/7/15g; Sezoninis vaisius 120g; Žolelių arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 200/5g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 120g; Vaisinė arbata su citrina 150/2ml;</p>
<p>Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais ir grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 100g; Biri grikių košė 100g; Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Švž. agurkai 50g; Vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Žirnių sriuba su grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškinta vištiena 90/30g; Biri ryžių košė 100g; Pekino kopūstų salotos su aliejumi 30/3g; 2-ių rūšių daržovės (morkos, agurkai) 80g; Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml;</p>	<p>Pietūs: Moliūgų sriuba su grietine 150g; Skrebutis 20g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 100g; Bulvių košė su sviestu 100/5g; Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 70/7g; Marinuoti agurkai 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p>Pietūs: Daržovių sriuba su brokoliais ir grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Pilno grūdo makaronai su veršiena ir daržovių padažu 120/80/70g; Morkų ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 90/9g; Švž. pomidorai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Lęšių sriuba su grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Orkaitėje keptas žuvies (<i>lašiša+lydeka</i>) maltinis 100g; Bulvių košė su sviestu 100/5g; Virtų burokėlių salotos citrinų ir aliejaus užpilu 50/5g; Rauginti agurkai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;</p>
<p>Vakarienė: Varškės virtinukai 150g; Grietinė 20g; Ramunėlių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 120g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Švž. pomidoras 50g; Jogurtas 125g; Kmynų arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 180g; Trintos braškės 25g; Jogurtas 50g; Čiobrelčių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Ryžių kruopų košė su sviestu 150/5g; Mielinė bandelė 50g; Pienas 250ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 150g; Natūralus jogurtas 125g; Trintos uogos 25g; Čiobrelčių arbata be cukraus 200ml;</p>

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „GERVELĖ“ PRIEŠMOKYKLINĖS GRUPĖS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 200/7g; Sezoninis vaisius 120g; Džiovintų vaisių užkandis 30g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu 250g; Cinamonas 0,5g; Varškės sūris 30g; Sezoninis vaisius 120g; Žolelių arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 200/7g; Džiovintų abrikosų užkandis 15g; Sezoninis vaisius 100g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 200/5g; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir kiaušiniu; 40/7/50g; Sezoninis vaisius 120g; Žolelių arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 200/8g; Trintos uogos 40g; Sezoninis vaisius 120g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;</p>
<p>Pietūs: Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Ryžių plovas su kiauliena 170/80g; Marinuoti agurkai 50g; Švž. pomidorai 70g; Vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Burokėlių sriuba su grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Kiaulienos mėsa troškinta su daržovėmis (morka, svogūnas, kopūstas) 80/80g; Švž. daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos) 100g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Rūgštynių sriuba su grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Vištienos guliašas 120g; Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 100/4g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietine 120/20g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Konvekciniėje krosnyje kepta vištos šlaunelių mėsa 80g; Biri grikių kruopų košė 80g; Pekino kopūstų salotos su aliejumi 30/3g; 3-ių rūšių daržovės (morkos, agurkai, paprikos) 60g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p>Pietūs: Raugintų ir šviežių kopūstų sriuba su grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Orkaitėje keptas žuvis (<i>lydeka</i>) maltinis 100g; Bulvių košė 90/3g; Virtų burokėlių, obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 70/7g; Konservuoti kukurūzai 30g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 190/15ml;</p>
<p>Vakarienė: Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 200/20g; Pienas 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Virtų bulvių ir kalakutienos mėsos blynai „Žemaičiai“ 150g; Grietinė 30g; Kmyną arbata 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai 140g; Trintos uogos 25g; Ramunėlių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Mieliniai blynai 100g; Trintos uogos 25g; Pienas 250ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 170g; Trintos braškės 25g; Natūralus jogurtas 50g; Žolelių arbata 200ml;</p>

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „GERVELĖ“ PRIEŠMOKYKLINĖS GRUPĖS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 200/7g; Sūrio lazdelė 40g; Sezoninis vaisius 120g; Kmyną arbata be cukraus 200g;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 200/5g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 120g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 200/5g; Džiovintų vaisių užkandis 30g; Sezoninis vaisius 120g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 200/5g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 120g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 200/7g; Trintos uogos 40g; Sezoninis vaisius 120g; Kmyną arbata 200ml;</p>
<p>Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškinta veršienos mėsa 90/30g; Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 100/4g; Šv. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 70/7g; Marinuoti agurkai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Grietinėje troškinta vištiena su morkomis 120g; Bulvių košė 100/5g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai ir pomidorai) 100g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p>Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba su grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Naminis kiaulienos kotletas 100g; Grikių kruopų košė 100g; Morkų salotos su aliejumi 40/2g; Kons. žirneliai 30g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Vištienos plokštainis 100g; Bulvių košė su sviestu 90/3g; Pekino kopūstų salotos su aliejumi 30/3g; 2-ių rūšių daržovės (kons. kukurūzai, agurkai) 70g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Tiršta kalakutienos sriuba su avinžirniais ir pomidorais 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Orkaitėje keptas žuvis (<i>lašiša+lydeka</i>) maltinis 100g; Biri ryžių kruopų košė 100g; Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 50/4g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>
<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 110/10g; Duona su sviestu 40/5g; Šv. pomidorai 30g; Ramunėlių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška makaronų sriuba su sviestu 150/5g; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 40/7/15g;</p>	<p>Vakarienė: Bulvių ir morkų blynai 150g; Grietinė 20g; Pienas 250ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 170g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; Ramunėlių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje 150g; Grietinė 20g; Kefyras 200g;</p>