

VILNIAUS LOPŠELIO DARŽELIO „GERVELĖ“ VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Penkių grūdų košė paskaninta augaliniu pienu ir džiovintais abrikosais 100g; Pienas 150ml; Sezoninis vaisius (bananas) 80g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė paskaninta augaliniu pienu ir cinamonu 150/10g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius (obuolys) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Orkaitėje keptas omletas 80g; Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 30/5/12/10g; Pieno, bananų ir uogų kokteilis 100ml;	Pusryčiai: Tiršta manų kruopų košė paskaninta augaliniu pienu, sėlenomis ir cinamonu 100/3g; Trintos uogos 20g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 80g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė su kepintomis daržovėmis 150/20g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius (melionas) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;
Pietūs: Perlinių kruopų ir žirnių sriuba su daržovėmis 100g; Duona 20g; Orkaitėje keptas maltos kiaulienos kukulaitis sėlenų apvalkale 60g; Grikių kruopų košė paskaninta sviestu 80/2g; Morkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 30/3g; Švž. agurkai 50g; Stalo vanduo su apelsinais 150 ml;	Pietūs: Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba 100g; Duona 20g; Orkaitėje kepti kapotos vištienos filė kepsneliai 60g; Plikytų ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 80/2g; Šviežių kopūstų ir morkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 2-jų rūšių daržovių rinkinys (raug.agurkai; paprikos)40g; Vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: Kreminė airiška bulvienė su kopūstais 100g; Duona 20g; Troškinta kalakutienos mėsa su daržovėmis ir grietinėle 60/80/20 g; Bulvių košė su sviestu 80/3g; Agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi 50/5g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: "Ukrainietiški" barščiai su pupelėmis 100; Duona 20g; Kietųjų kviečių makaronai su "Bolognese" padažu (kiaulienos mėsos) 100/60g; 3-jų rūšių daržovės (morkos, agurkai, balti ridikai) 100g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150ml;	Pietūs: Trinta raudonųjų lęšių sriuba 100g; Duona 20g; Lašišos, lydekos ir kepintų daržovių paplotėliai 60g; Virtos bulvės 80g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių, mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus padažu 80/7g; Vanduo su citrina 150 ml;
Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai su fermentinio sūrio drožlėmis 120/15g; Pomidorų padažas 15g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 100g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Vakarienė: Kukurūzų miltų blynai su cinamonu 100g; Grietinė 20g; Trintos uogos 30 g; Obuolių sulčių gėrimas 100ml;	Vakarienė: Ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; Mielinė bandelė 30g; Pienas 100ml; Sezoninis vaisius (obuolys) 80g.	Vakarienė: Pilno grūdo avižinių miltų blynai su obuoliais 80g; Grietinė 20g; 30g; Trintos uogos 20g; Obuolių sulčių gėrimas 100ml;	Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; Vanilinio skonio sviesto ir grietinės padažas 15g; Sezoninis vaisius (kivi) 50g; Nesaldinta arbata 150 ml;

VILNIAUS LOPŠELIO DARŽELIO „GERVELĖ“ VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Sorų kruopų košė paskaninta šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi 100/3g; Trintos uogos 20g; Pienas 150g; Sezoninis vaisius 100g;	Pusryčiai: Kukurūzų kruopų košė paskaninta augaliniu pienu, vanile ir sezamo sėklomis 200/4g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100 g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Pusryčiai: Miežinių kruopų košė paskaninta chia sėklomis ir dž. abrikosais 100g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 100g; Jogurtas 125 g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė paskaninta augaliniu pienu ir cinamonu 150 g; Keptas obuolys su varške ir cinamonu 100/30g Sezoninis vaisius 80g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Perlinio kuskuso kruopų košė su kepintomis daržovėmis 100g; Plaktos varškės desertas su trintomis uogomis 80/20g; Nesaldinta arbata 150ml; Sezoninis vaisius 100g;
Pietūs: Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais 100g; Duona 20g; Ryžių plovos su kiaulienos mėsa 120/30 g; Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinų-aliejaus užpilu 30/3g; Raug.agurkai 50g; Vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; Duona 20g; Troškinta kalakutienos mėsa su daržovėmis ir grietinėle 60/80/20 g; Grikių kruopų košė paskaninta sviestu 80/2g; Švž. agurkai 50g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150ml	Pietūs: Kietųjų kviečių makaronų ir daržovių sriuba 100g; Duona 20g; Kiaulienos kukulaičiai 60g; Bulvių košė su sviestu 80/3g; Šviežių kopūstų ir morkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Švž. agurkai 30g; Stalo vanduo su apelsiniais 150 ml;	Pietūs: Raugintų ir šviežių kopūstų sriuba 100g; Duona 20g; Maltos vištienos mėsos „Kijevo“ kotletas 80g Ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 80/2g; Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/5g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: Tiršta sriuba su avinžirniais, pomidorais 100g; Duona 20g; Lašišos kepsneliai kepti orkaitėje 60g; Virtos bulvės gardintos šviežiais krapais 80g; Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Marinuoti agurkai 30g; Vanduo su citrina 150 ml;
Vakarienė: Plakta kiaušininė su pomidorais "šakšuka" 80g; Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 22/7/12g; Nesaldinta arbata 150ml; Sezoninis vaisius 80g	Vakarienė: Varškės apkepas su vyšniomis 100g; Vanilinio skonio sviesto ir grietinės padažas 20g; Sezoninis vaisius 50g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Vakarienė: Orkaitėje kepti varškėčiai 80g; Trintos uogos 20g; Grietinė 20g; Nesaldinta arbata 150 ml; Sezoninis vaisius 80g;	Vakarienė: Lietinių blynelių vamzdeliai 120g; Trintos uogos 20 g; Pienas 100g;	Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai su fermentinio sūrio drožlėmis 120/20g; Sezoninis vaisius 100g; Nesaldinta arbata 150 ml;

VILNIAUS LOPŠELIO DARŽELIO „GERVELĖ“ VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių kokosinė košė paskaninta augaliniu pienu ir cinamonu 150/10g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius (melionas) 120g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Pusryčiai: Tiršta manų kruopų košė paskaninta augaliniu pienu, sėlenomis ir cinamonu 150/5g; Trintos uogos 25g; Pieno ir vaisių kokteilis 150g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Plakta kiaušininė su pomidorais "šakšuka" 80g; Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 20/5/10/15 g; Sezoninis vaisius (obuolys) 80g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Sorų košė paskaninta kepintomis prieskoninėmis daržovėmis 150g; Sezoninis vaisius (bananas) 100 g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Pieniška ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; Jogurtas 125 g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 80g; 100g; Nesaldinta arbata 150ml;
Pietūs: Žirnių sriuba 100g; Duona 20g; Kiaulienos mėsos troškiny su prieskoninėmis daržovėmis ir bulvėmis 60/20/80g; Grietinė 20 g; 3-jų rūšių daržovių lėkštė (morkos, agurkai, paprika) 80g; Stalo vanduo su apelsinais 150 ml;	Pietūs: Kreminė moliūgų sriuba 100g; Skrebučiai 4g; Orkaitėje keptas vištienos kepsnys 60g; Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti sviestu 80/2g; 100/3g; Morkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 80/7 g; Vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: Špinatų ir rūgštynių sriuba 100g; Duona 20g; Garuose virtas kalakutienos ir kepintų prieskoninių daržovių maltinukas 60g; Plikytų ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 80/2g; Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 80/5g; Vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 100g; Duona 20g; Kiaulienos kukulaičiai 60g; Grikių kruopų košė su sviestu 80/2g; Raugintų kopūstų salotos 30/3g; Pomidoras 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150ml;	Pietūs: Žuvienė 100g; 150g; Duona 20g; 30g Tarkuotų bulvių apkepas su kalakutienos mėsa keptas orkaitėje 200g; Grietinė 30g; 3-jų rūšių daržovės (raug. agurkai, pomidorai, morkos) 80g; Vanduo su citrina 150 ml;
Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; Trintos uogos 20g; Grietinė 15g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Vakarienė: Varškės sklandžiai su obuoliais 80g; Trintos uogos 20g; Grietinė 20 g Sezoninis vaisius (obuolys) 80g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Vakarienė: Miežinių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; Šilta bandelė kepta vietoje 30g; Pienas 100 ml; Sezoninis vaisius (kriaušė) 80g;	Vakarienė: Varškės apkepas 100 g; Trintos uogos 20g; Grietinė 20g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai su fermentinio sūrio drožlėmis 120/20g; Sezoninis vaisius (obuolys) 80g; Nesaldinta arbata 150 ml;

VILNIAUS LOPŠELIO DARŽELIO „GERVELĖ“ VALGIARAŠTIS

3 SAV, KEIČIAME 1 DIENA SU 2 DIENA IR VIETOJE CEPELINU TROŠKINYS. IR VIETOJ SEZAMO MILTAI IR KIAUŠINIS

2 SAV, KEIČIAME 3 DIENI SU 4 DIENIU VIETOMIS