

VILNIAUS LOPŠELIO DARŽELIO „GERVELĖ“ VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Penkių grūdų košė paskaninta augaliniu pienu ir džiovintais abrikosais 150 g Pienas 150ml; Sezoninis vaisius (bananas) 100 g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė paskaninta augaliniu pienu ir cinamonu 200/10g; Sūrio lazdelė 40g; Sezoninis vaisius (obuolys) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Orkaitėje keptas omletas 100g; Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 30/5/12/10g; Pieno, bananų ir uogų kokteilis 150 ml;	Pusryčiai: Tiršta manų kruopų košė paskaninta augaliniu pienu, sėlenomis ir cinamonu 150/5g; Trintos uogos 20g; Jogurtas 125 g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 100g Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė su kepintomis daržovėmis 150/20g; 200/50g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius (melionas) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;
Pietūs: Perlinių kruopų ir žirnių sriuba su daržovėmis 150g; Duona 30g Orkaitėje keptas maltos kiaulienos kukulaitis sėlenų apvalkale 80g; Grikių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; Morkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Švž. agurkai 50g; Stalo vanduo su apelsinais 150 ml;	Pietūs: Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba 150g; Duona 30g Orkaitėje kepti kapotos vištienos filė kepsneliai 100g; Plikytų ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; Šviežių kopūstų ir morkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 100/10g; 2-jų rūšių daržovių rinkinys (raug.agurkai; paprikos) 40g; Vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: Kreminė airiška bulvienė su kopūstais 150g; Duona 30g Troškinta kalakutienos mėsa su daržovėmis ir grietinėle 100/150/50g; Bulvių košė su sviestu 100/5g; Agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi 80/5g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: "Ukrainietiški" barščiai su pupelėmis 150g; Duona 30g Kietųjų kviečių makaronai su "Bolognese" padažu (kiaulienos mėsos) 150/100g; 3-jų rūšių daržovės (morkos, agurkai, balti ridikai) 100g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150ml;	Pietūs: Trinta raudonųjų lęšių sriuba 150g; Duona 30g Lašišos, lydekos ir kepintų daržovių paplotėliai 100g; Virtos bulvės 100g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių, mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus padažu 100/10g; Vanduo su citrina 150 ml;
Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai su fermentinio sūrio drožlėmis 150/35g; Pomidorų padažas 20g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 120g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Vakarienė: Kukurūzų miltų blynai su cinamonu 120g; Grietinė 20g; Trintos uogos 30 g; Obuolių sulčių gėrimas 150g;	Vakarienė: Ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; Mielinė bandelė 50g; Pienas 150ml; Sezoninis vaisius (obuolys) 100g.	Vakarienė: Pilno grūdo avižinių miltų blynai su obuoliais 100g; Grietinė 30g; Trintos uogos 25g; Obuolių sulčių gėrimas 150ml;	Vakarienė: Varškės virtinukai 130g; Vanilinio skonio sviesto ir grietinės padažas 20g; 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 150/5g; Trintos uogos 25g; Pienas 200 g; Sezoninis vaisius 100g;	Pusryčiai: Kukurūzų kruopų košė paskaninta augaliniu pienu, vanile ir sezamo sėklomis 200/4g; Sūrio lazdelė 40g; Sezoninis vaisius 150g Nesaldinta arbata 150 ml;	Pusryčiai: Miežinių kruopų košė paskaninta chia sėklomis ir dž. abrikosais 200 g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 100g; Jogurtas 125 g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė paskaninta augaliniu pienu ir cinamonu 250g Keptas obuolys su varške ir cinamonu 100/30g Sezoninis vaisius 120 g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Perlinio kuskuso kruopų košė su kepintomis daržovėmis 150g; Plaktos varškės desertas su trintomis uogomis 80/20g; Nesaldinta arbata 150ml; Sezoninis vaisius 100g;
Pietūs: Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais 150g; Duona 30g Ryžių plovą su kiaulienos mėsa 150/50g; Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Raug.agurkai 50g; Vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 150g; Duona 30g Troškinta kalakutienos mėsa su daržovėmis ir grietinėle 80/100/30g Grikių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; Švž. agurkai 70g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150ml	Pietūs: Kietųjų kviečių makaronų ir daržovių sriuba 150g; Duona 30g Kiaulienos kukulaičiai 100g; Bulvių košė su sviestu 80/3g; 100/5g; Šviežių kopūstų ir morkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 70/7 g; Švž. agurkai 30g; Stalo vanduo su apelsiniais 150 ml;	Pietūs: Raugintų ir šviežių kopūstų sriuba 150g; Duona 30g; Maltos vištienos mėsos „Kijevo“ kotletas 80g Ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 80/7g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: Tiršta sriuba su avinžirniais, pomidorais 150g; Duona 30g Lašišos kepsneliai kepti orkaitėje 80g; Virtos bulvės gardintos šviežiais krapais 100g Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 70/7g; Marinuoti agurkai 30g; Vanduo su citrina 150 ml;
Vakarienė: Plakta kiaušieninė su pomidorais "šakšuka" 100g; Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 22/7/12g; Nesaldinta arbata 150ml; Sezoninis vaisius 80g	Vakarienė: Varškės apkepas su vyšniomis 150g; Vanilinio skonio sviesto ir grietinės padažas 20g; Sezoninis vaisius 50g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Vakarienė: Orkaitėje kepti varškėčiai 100g; Trintos uogos 20g; Grietinė 20g; Nesaldinta arbata 150 ml; Sezoninis vaisius 80g;	Vakarienė: Lietinių blynelių vamzdeliai 120g; Trintos uogos 30 g; Pienas 200g	Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai su fermentinio sūrio drožlėmis 150/35g; 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 200/10g; Sūrio lazdelė 40g; Sezoninis vaisius (melionas) 120g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Pusryčiai: Tiršta manų kruopų košė paskaninta augaliniu pienu, sėlenomis ir cinamonu 200/7g; Trintos uogos 30g; Pieno ir vaisių kokteilis 150g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Plakta kiaušininė su pomidorais "šakšuka" 100g; Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 30/7/12/10g; Sezoninis vaisius (obuolys) 80g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Sorų košė paskaninta kepintomis prieskoninėmis daržovėmis 200g; Sezoninis vaisius (bananas) 150g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Pieniška ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; Jogurtas 125 g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 80g; Nesaldinta arbata 150ml;
Pietūs: Žirnių sriuba 150g; Duona 30g Kiaulienos mėsos troškiny su prieskoninėmis daržovėmis ir bulvėmis 80/30/90g Grietinė 20 g; 3-jų rūšių daržovių lėkštė (morkos, agurkai, paprika) 100g; Stalo vanduo su apelsinais 150 ml;	Pietūs: Kreminė moliūgų sriuba 150g; Skrebučiai 6g; Orkaitėje keptas vištienos kepsnys 100g Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti sviestu 100/3g; Morkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 100/10g; Vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: Špinatų ir rūgštynių sriuba 150g; Duona 30g Garuose virtas kalakutienos ir kepintų prieskoninių daržovių maltinukas 100g; Plikytų ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 100/7g; Vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 150g; Duona 30g Kiaulienos kukulaičiai 100g; Grikių kruopų košė su sviestu 120/3g; Raugintų kopūstų salotos 70/5g; Pomidoras 40g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150ml;	Pietūs: Žuvienė 150g; Duona 30g Tarkuotų bulvių apkepas su kalakutienos mėsa keptas orkaitėje 300g Grietinė 30g; 3-jų rūšių daržovės (raug. agurkai, pomidorai, morkos) 100g; Vanduo su citrina 150 ml;
Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; Trintos uogos 20g; Grietinė 20g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Vakarienė: Varškės sklandžiai su obuoliais 100g; Trintos uogos 30g; Grietinė 20 g Sezoninis vaisius (obuolys) 80g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Vakarienė: Miežinių kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; Šilta bandelė kepta vietoje 60g; Pienas 150ml; Sezoninis vaisius (kriaušė) 80g;	Vakarienė: Varškės apkepas 150g; Trintos uogos 30g; Grietinė 20g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai su fermentinio sūrio drožlėmis 150/35g; 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