**VILNIAUS SAVIVALDYBĖS GRIGIŠKIŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „PELĖDŽIUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**

**I SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai:**  Avižinių kruopų košė su uogomis ir sviestu;  Liesa varškė su trintomis braškėmis;  Žolelių arbata;  Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius). | **Pusryčiai:**  Kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgrąžomis;  Žolelių arbata;  Bananas (arba kitas sezoninis vaisius). | **Pusryčiai:**  Tiršta kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis;  Sūrio lazdelės;  Arbata su citrina;  Melionas (arba kitas sezoninis vaisius). | **Pusryčiai:**  Sorų kruopų košė su bananu;  Vaisinė arbata be cukraus;  Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius). | **Pusryčiai:**  Tiršta grikių kruopų košė su sviestu;  Trapučiai;  Arbata su citrina;  Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius). |
| **Pietūs:**  Pomidorų ir ryžių sriuba su grietine;  Viso grūdo ruginė duona;  Naminis kiaulienos kotletas; keptas orkaitėje;  Biri grikių košė;  Morkų-žirnelių salotos;  Švieži agurkai;  Žolelių arbata. | **Pietūs:**  Žirnių sriuba su grietine;  Viso grūdo ruginė duona;  Troškinta vištiena su daržovėmis (žiedinis kopūstas, morka, žirneliai);  Biri ryžių košė;  Špinatų ir pomidorų salotos su aliejumi;  Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais. | **Pietūs:**  Rūgštynių sriuba su bulvėmis, grietine;  Viso grūdo ruginė duona;  Garuose virtas kalakutienos maltinukas;  Bulvių košė su sviestu;  Gūžinių salotų (,,iceberg”), agurkų, pomidorų salotos su užpilu;  Stalo vanduo su agurko juostele. | **Pietūs:**  Trinta žiedinių kopūstų sriuba su grietine;  Viso grūdo ruginė duona;  Troškinta jautiena su pilno grūdo makaronais ir daržovių padažu;  Šviežių kopūstų, cukinijų, morkų salotos su alyvuogių aliejumi;  Švieži pomidorai;  Stalo vanduo su citrina. | **Pietūs:**  Lęšių sriuba;  Viso grūdo ruginė duona;  Orkaitėje keptas lydekos maltinis;  Morkų ir bulvių košė su sviestu;  Burokėlių, raugintų kopūstų  salotos su aliejumi;  Švieži agurkai;  Stalo vanduo su citrina. |
| **Vakarienė:**    Varškės virtinukai;  Grietinė;  Čiobrelių arbata be cukraus. | **Vakarienė:**    Orkaitėje keptas omletas;  Geriamas jogurtas;  Geriamas vanduo. | **Vakarienė:**    Blynai iš kefyro ir miltų;  Natūralus jogurtas;  Žolelių arbata. | **Vakarienė:**    Virtų bulvių ir varškės apkepas;  Kefyras;  Geriamas vanduo. | **Vakarienė:**    Varškės ir bananų apkepas;  Natūralus jogurtas;  Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)  Žolelių arbata. |

**UAB „Sanus Cibus“**

**VILNIAUS SAVIVALDYBĖS GRIGIŠKIŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „PELĖDŽIUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**

**II SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai:**  Virtas kiaušinis;  Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu;  Žolelių arbata;  Melionas (arba kitas sezoninis vaisius). | **Pusryčiai:**  Penkių grūdų košė su linų sėmenimis;  Juoda arbata su citrina;  Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius). | **Pusryčiai:**  Kvietinių kruopų košė su morkomis;  Geriamas jogurtas;  Meduoliukas;  Geriamas vanduo. | **Pusryčiai:**  Tiršta ryžių kruopų košė su džiovintomis datulėmis;  Vanduo/pienas;  Bananas (arba kitas sezoninis vaisius). | **Pusryčiai:**  Tiršta bulguro kruopų košė su šviežiais obuoliais ir džiovintais abrikosais;  Sūrio lazdelės;  Čiobrelių arbata;  Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius). |
| **Pietūs:**  Burokėlių sriuba su grietine;  Viso grūdo ruginė duona;  Keptas (garuose) kapotos vištienos kepsnys;  Biri grikių/ryžių kruopų košė;  Pekino kopūstų salotos su morkomis,cukinijomis ir aliejaus ir citrinų užpilu;  Vanduo su citrina. | **Pietūs:**    Agurkinė sriuba su grietine;  Viso grūdo ruginė duona;  Orkaitėje keptas menkės maltinis;  Daržovių troškinys iš bulvių, morkų, kopūstų;  Švieži pomidorai;  Stalo vanduo su vaisiais/uogomis. | **Pietūs:**  Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su vištiena;  Viso grūdo ruginė duona;  Troškinta jautiena pomidorų ir daržovių padaže;  Sorų kruopų košė;  Rauginti agurkai;  Morkų ir žirnelių salotos;  Uogų gėrimas be cukraus. | **Pietūs:**  Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine;  Viso grūdo ruginė duona;  Troškintas kopūstų ir kalakutienos kukulis;  Virtos bulvės;  Žalios špinatų ir pomidorų salotos su citrinos užpilu;  Morkų lazdelės;  Švieži agurkai;  Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais. | **Pietūs:**  Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis;  Skrebutis;  Orkaitėje keptas kiaulienos maltinis;  Daržovių troškinys iš cukinijų, žirnelių, morkų, bulvių;  Švieži agurkai;  Stalo vanduo su citrina. |
| **Vakarienė:**    Apkepti varškėčiai;  Trintos braškės;  Kmynų arbata. | **Vakarienė:**    Virtų bulvių ir varškės blynai kepti orkaitėje;  Kefyras;  Geriamas vanduo. | **Vakarienė:**    Pupelių, cukinijų, morkų troškinys;  Švieži agurkai;  Aviečių arbata;  Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius). | **Vakarienė:**    Viso grūdo makaronai su žaliaisiais žirneliais, morkomis, porais ir grietinėle;  Čiobrelių arbata. | **Vakarienė:**    Avižinių dribsnių blynai su obuoliais;  Natūralus jogurtas  Žolelių arbata. |

**UAB „Sanus Cibus“**

**VILNIAUS SAVIVALDYBĖS GRIGIŠKIŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „PELĖDŽIUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**

**III SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai:**  Sorų kruopų košė su džiovintomis slyvomis;  Arbata su citrina;  Bananas (arba kitas sezoninis vaisius). | **Pusryčiai:**  Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu;  Žolelių arbata;  Melionas (arba kitas sezoninis vaisius). | **Pusryčiai:**  Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu;  Trapučiai;  Žolelių arbata;  Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius). | **Pusryčiai:**  Tiršta grikių kruopų košė su sviestu;  Trapučiai;  Arbata su citrina;  Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius). | **Pusryčiai:**  Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu;  Arbata su citrina;  Bananas (arba kitas sezoninis vaisius). |
| **Pietūs:**  Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine;  Viso grūdo ruginė duona;  Troškinta kalakutienos mėsa su cukinijomis, bulvėmis ir morkomis;  Pekino kopūstų, pomidorų, šviežių agurkų salotos su aliejaus užpilu;  Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais. | **Pietūs:**  Tiršta jautienos sriuba su avinžirniais ir pomidorais;  Viso grūdo ruginė duona;  Orkaitėje keptas lydekos maltinis;  Biri ryžių kruopų košė;  Žiedinių kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su užpilu;  Stalo vanduo su citrina. | **Pietūs:**  Raugintų kopūstų sriuba su perlinėmis kruopomis, grietine;  Viso grūdo ruginė duona;  Keptas (garuose) maltos jautienos šnicelis;  Biri grikių košė;  Švieži agurkai;  Pomidorai;  Ramunėlių arbata be cukraus. | **Pietūs:**    Burokėlių sriuba su grietine;  Viso grūdo ruginė duona;  Ryžių plovas su kalakutiena;  Špinatų ir pomidorų salotos su aliejumi;  Rauginti agurkai;  Stalo vanduo su vaisiais/uogomis. | **Pietūs:**    Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su vištiena;  Viso grūdo ruginė duona;  Garuose virti vištienos kukulaičiai;  Sorų kruopų košė;  Žalios špinatų ir pomidorų salotos su citrinos užpilu;  Šviežių daržovių traškios lazdelės;  Uogų gėrimas be cukraus. |
| **Vakarienė:**    Daržovių apkepas su lęšiais ir fermentiniu sūriu;  Kefyras;  Geriamas vanduo. | **Vakarienė:**    Bolivinių balandų troškinys su daržovėmis;  Natūralus jogurtas;  Arbata su citrina. | **Vakarienė:**    Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu;  Trapučiai;  Natūralus jogurtas;  Čiobrelių arbata. | **Vakarienė:**    Varškės ir moliūgų apkepas;  Grietinė;  Aviečių arbata be cukraus. | **Vakarienė:**    Avinžirnių blynai;  Pienas;  Geriamas vanduo. |

**UAB „Sanus cibus“**