**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 jogurtasŽolelių 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“**