Vilniaus savivaldybės Grigiškių lopšelis-darželis ,,Pelėdžiukas" I SAVAITE

**Uab „Sanus Cibus“**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
| **Pusryčiai:**Avižinių kruopų košė su uogomis ir sviestu L/D 130/20/g;Viso grūdo ruginė duona su sviestu L/D 30/5g;Žolelių arbata L/D 200ml;Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) L100g; D 180g | **Pusryčiai:**Sorų kruopų košė su bananu L 120/40g; 200/60g;Žolelių arbata L/D 200ml;Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) L/D 140g | **Pusryčiai:**Tiršta kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis L 104g; D 155g; Sūrio lazdelės L 25g; D 35g;Arbata su citrina L/D 150/2ml;Melionas (arba kitas sezoninis vaisius) L/D 150g | **Pusryčiai:**Kvietinių kruopų košė su kepintomis saulėgrąžomisL 100/5g; D 150/5g;Sūrio lazdelės L 20g; D 25g;Vaisinė arbata be cukraus L/D 200ml;Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) L/D 140g | **Pusryčiai:**Tiršta grikių kruopų košė su sviestu L 100/3g; D 150/3g; Trapučiai L/D 20g;Arbata su citrinaL/D 145/5ml;Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius) L/D 120g |
| **Pietūs:** Pomidorų, salierų, svogūnų, česnakų su ryžiais ir grietine sriuba L 104g; D 155g; Viso grūdo ruginė duona L 20g; D 25g;Naminis kiaulienos kotletas; keptas orkaitėje L 60g; D 80g; Birigrikių košė L 90g; D 100g;Morkų žirnelių salotos L/D 70g; Žolelių arbata L 150ml; D 200ml | **Pietūs:** Žirniųsriuba su grietine L 105g; D 205g; Viso grūdo ruginė duona L 25g; D 30g;Troškinta vištiena su daržovėmis (žiedinis kopūstas, morka, žirneliai) L 60/80g; D 80/80g;Biri ryžių košė L/D 100g;Rauginti agurkai L 40g; D 60g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais L/D 200/1ml | **Pietūs:** Rūgštynių sriuba su bulvėmis, grietine L 105g; D 155g;Viso grūdo ruginė duona L 20g; D 25g;Garuose virtas kalakutienos maltinukas L/D 75g; Bulvių košė su sviestu L80/3g; D 100/5g; Gūžinės salotos “Iceberg” su agurku, pomidorų salotos su ir aliejaus, citrinų užpilu L/D 80/7g;Žirneliai L/D 20g;Stalo vanduo su agurko juostele L/D 190/10ml | **Pietūs:** Daržovių sriuba (brokoliai, žiedinis kopūstas, morkos ir salieras) su grietine L 105g; D 155g;Viso grūdo ruginė duona L 20g; D 25g;Troškintas jautienos ir kiaulienos maltinis L/D 60g;Virti pilno grūdo makaronai L 80g; D 100g;Grietinės, pieno ir pomidorų padažas L/D 15g;Šviežių kopūstų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu L/D 80/8g;Stalo vanduo su citrina 200/2ml | **Pietūs:** Lęšių sriuba L 100g; D 150g;Viso grūdo ruginė duona L 20g; D 30g;Orkaitėje keptas lydekos maltinis L 60g; D 80g; Morkų ir bulvių košė su sviestu L 70/2g; D 100/4g; Virtų burokėlių salotos su citrinų užpilu L 70/5g; D 100/10g;Stalo vanduo su citrina L/D 200/2ml |
| **Vakarienė:** Varškės virtinukai L 100g; D 130g; Grietinė L/D 30g; Čiobrelių arbata be cukrausL/D 200ml | **Vakarienė:** Orkaitėje keptas omletas L 100g; D 150g; Geriamas jogurtas L/D 150ml**;**Geriamas vanduoL/D 150ml**;** | **Vakarienė:** Blynai iš kefyro ir miltų L 100g; D 150g**;**Trintos braškės L/D 25g;Natūralus jogurtas L/D 50g;Žolelių arbata L/D 150ml | **Vakarienė:** Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su kepta vištiena L130g; D 185g;Natūralus jogurtas L/D 70g;Trintos uogos L/D 25g;Arbata be cukraus L/D 150ml | **Vakarienė:** Sklindžiai su varške ir pienu L 60/15/15g; D 85/20/25g;Trintos uogos L 20g; D 25g;;Natūralus jogurtas L 20g D 25g;Arbata be cukraus L/D 150ml |

Vilniaus savivaldybės Grigiškių lopšelis-darželis ,,Pelėdžiukas" II SAVAITE

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
| **Pusryčiai:**Virtas kiaušinis L/D 1vnt;Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu L 30/5/15g; D 40/7/15g;Žolelių arbata 200ml;Melionas (arba kitas sezoninis vaisius) L 150g; D 200g | **Pusryčiai:**Penkių grūdų košė su linų sėmenimis L 150/5g; D 200/10g;Sūrio lazdelė L/D 20g;Juoda arbata su citrina L/D 150/2ml;Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) L 100g; D 120g | **Pusryčiai:**Kvietinių kruopų košė su džiovintais abrikosais ir sviestu L/D 150g;Geriamas jogurtas L 150ml; D 200ml;Arbata be cukraus L/D 150ml | **Pusryčiai:**Tiršta ryžių kruopų košė su džiovintomis datulėmis L 150/5g; D 200/8g; Trapučiai L/D 20g;Arbata be cukraus L/D 150ml;Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) L/D 100g | **Pusryčiai:**Tiršta bulguro kruopų košė su švž. obuoliais ir dž. Abrikosais L 150g; D 200g;Sūrio lazdelės L 25g; D 35g;Čiobrelių arbata L/D 200ml;Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) L/D 150g |
| **Pietūs:** Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine L105g; D 155g; Viso grūdo ruginė duona L 20g; D 30g;Keptas su garais vištienos maltinis L/D 70g; Biri ryžių kruopų košė L 80g; D 100g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi L 70/5g; D 100/5g;Vanduo su citrina L 150/2ml, D 200/2ml | **Pietūs:** Agurkinė sriuba su bulvėmis ir grietine L 105g; D 155g; Viso grūdo ruginė duona L 20g; D 25g;Orkaitėje žuvies maltinis L/D 60g; Bulvių košė su sviestu L 70/2g; D 100/5g;Virtų burokėlių salotos su aliejumi ir citrinų sultimis L 50/5g; D 70/5g;Stalo vanduo su apelsinais L/D 200/20ml | **Pietūs:** Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su vištiena L/D 140/10g;Grietinė L/D 5g; Viso grūdo ruginė duona L 25g; D 30g;Orkaitėje keptas jautienos ir kiaulienos kukulis L/D 80g;Daržovių troškinys iš bulvių, morkų ir kopūstų L 120g; D 150g;Uogų gėrimas be cukraus L/D 200ml | **Pietūs:** Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine L 104g; D 155g; Viso grūdo ruginė duona L/D 30g;Troškintas kopūstų ir kalakutienos kukulis L 40/40g; D 60/80g;Virtos bulvės L/D 100g;Žalios špinatų ir pomidorų salotos su citrinų sultimis L/D 50/5g; Morkų lazdelės L/D 50g;Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais L/D 200/1ml | **Pietūs:** Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis L 100/3; D 150/4g;Grietinė L/D 5g;Skrebutis L/D 30g;Orkaitėje keptas kiaulienos maltinis L/D 70g;Daržovių troškinys iš cukinijų, žirnelių, morkų, bulvių L 120g; D 200g;Stalo vanduo su citrina L/D 200/2ml |
| **Vakarienė:** Apkepti varškėčiai L 100g; D 150g**;**Trintos braškės L/D 25g;Kmynų arbata L/D 200ml | **Vakarienė:** Kukurūzų miltų blynai su cinamonu L/D 120g;Natūralus jogurtas L 30g; D 50g;Trintos uogos L 20g; D 25g;Arbata be cukraus L/D 150ml | **Vakarienė:** Varškės ir ryžiu sufle kepta orkaitėje L/D 80/50g;Jogurtinis padažas L/D 30g;Trapučiai L 10g; D 20g;Aviečių arbata L/D 200ml;Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius) L 110g; D 140g | **Vakarienė:** Pieniška sriuba sugrikių kruopomis L/D 180g;Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu L 30/5/12g; D 40/7/15g;Čiobrelių arbata L/D 200ml | **Vakarienė:** Virti pilno grūdo makaronai 100/4g Dešrelė 50gVirtų burokėlių salotos 30/5;50/5gPomidorų padažas 20;30gArbata be cukraus 150ml |

**UAB „Sanus Cibus“**

Vilniaus savivaldybės Grigiškių lopšelis-darželis ,,Pelėdžiukas"

III SAVAITE

**UAB „Sanus cibus“ L – lopšelis, D - darželis**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
| **Pusryčiai:**Sorų kruopų košė su džiovintomis slyvomis L 150/10g; D 200/15g;Arbata su citrina L/D 145/5g;Traputis L 10g; D 20g;Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) L/D 100g | **Pusryčiai:**Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu L/D 200g;Sūrio lazdelės L 25g; D 40g;Žolelių arbata L/D 200ml;Melionas (arba kitas sezoninis vaisius) L/D 150g | **Pusryčiai:**Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu L 150/5g; D 200/5g;Trintos uogos L 30g; D 40g;Žolelių arbata L/D 200ml;Natūralus jogurtas L/D 125ml | **Pusryčiai:**Tiršta grikių kruopų košė su sviestu L 100/3g; D 150/5g;Trapučiai L/D 20g;Arbata su citrina L/D 145/5ml;Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius) L/D 120g | **Pusryčiai:**Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu L 150/5g; D 200/5g;Trintos uogos L 20g; D 25g;Arbata su citrina L/D 145/5ml;Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) L/D 140g |
| **Pietūs:** Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine L/D 150/5g;Viso grūdo ruginė duona L/D 30g;Troškinta kalakutienos mėsa su cukinijomis, bulvėmis ir morkomis L 50/150g; D 60/180g;Raugintų kopūstų salotos su aliejumi L 70/5g; D 100/5g;Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais L/D 200/1ml | **Pietūs:** Tiršta jautienos sriuba su avinžirniais ir daržovėmis L/D 100ml; Viso grūdo ruginė duona L 20g; D 25g;Orkaitėje keptas žuvies maltinis L/D 60g;Bulvių košė L 70/2g; D 100/5g;Virtų burokėlių salotos su aliejumi ir citrinos užpilu L 70/5g; D 100/10g;Stalo vanduo su citrina L/D 200/2 ml | **Pietūs:** Raugintų kopūstų sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine L/D 150g;Viso grūdo ruginė duona L 20g; D 35g;Orkaitėje keptas jautienos ir kiaulienos kukulis L/D 80g;Biri grikių košė L 90g; D 100g; Švieži agurkai L/D 50g;Pomidorai L/D 50g;Ramunėlių arbata be cukraus L/D 200ml | **Pietūs:** Burokėlių sriuba su grietine L 100/5g; D 150/5g;Viso grūdo ruginė duona L 20g; D 30g;Ryžių plovas su kalakutiena L 100/50g; D 130/50g;Žiedinių kopūstų ir agurkų, pomidorų, salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu L/D 100/10g;Stalo vanduo su apelsinais L/D 200/20ml | **Pietūs:** Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su vištiena L 100/10g; D 140/10g;Viso grūdo ruginė duona L/D 20g;Garuose virti vištienos kukulis L 80g; D 90g;Sorų kruopų košė L 80g; D 100g;Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) L/D 100g;Uogų gėrimas be cukrausL/D 200ml |
| **Vakarienė:** Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje L 150g;D 180g;Kefyras L/D 200ml;Stalo vanduo su citrinaL/D 200/2ml | **Vakarienė:** Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis ir bolivinėmis balandomis L/D 180g;Sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurku L 30/5/12/10g; D 40/7/15/10g;Arbata su citrina L/D 150/2ml | **Vakarienė:** Orkaitėje keptas omletas su fermentinio sūrio plutele L 90/10g; D 140/10g;Skrebutis L/D 30g;Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) L/D 100g;Arbata be cukraus L/D 150g | **Vakarienė:** Varškės ir moliūgų apkepas L 70/80g; D 80/110g;Grietinė L/D 20g; Aviečių arbata be cukrausL/D 200ml | **Vakarienė:** Moliūgų košė L/D 250g;Skrebutis L/D 30g;Pienas 2,5% rieb. L 150ml; D 200ml  |