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 saulėgrąžomis  L 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 citrina  L/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 cukraus  L/D 200ml | **Vakarienė:**  Orkaitėje keptas omletas  L 100g; D 150g;  Geriamas jogurtas  L/D 150ml**;**  Geriamas vanduo  L/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 50g  Virtų burokėlių salotos 30/5;50/5g  Pomidorų padažas 20;30g  Arbata 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 cukraus  L/D 200ml |
| **Vakarienė:**  Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje L 150g;  D 180g;  Kefyras L/D 200ml;  Stalo vanduo su citrina  L/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 cukraus  L/D 200ml | **Vakarienė:**  Moliūgų košė L/D 250g;  Skrebutis L/D 30g;  Pienas 2,5% rieb. L 150ml;  D 200ml |