

**VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „PAPARTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė pagardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Orkaitėje keptas omletas pagardintas avižų sėlenomis ir žalumynais 90g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Švž. pomidorai 30g; 50g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;</p>	<p>Pusryčiai: Kukurūzų kruopų košė pagardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Sezamų sėklos 2g; 3g; Trintos uogos (<i>braškės</i>) su bananu 35g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Vaisinė arbata su citrina 150/2ml;</p>	<p>Pusryčiai: Trinta varškė su trintomis mėlynėmis 100/40g; 130/50g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Kmylių arbata 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Grikių kruopų košė su kepintomis morkomis (augalinis) 150g; Trapučiai 10g; 30g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Vaisinė arbata su citrina 150/2ml</p>
<p>Pietūs: *Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 60g; 80g; Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Švž. sezoninės daržovės 30g; 50g; Vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: *Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Orkaitėje kepta vištienos blauzdelė 60g; 80g; Biri ryžių košė 60g; 80g; Šviežių daržovių rinkinukas (ridikėliai, agurkai, paprika) 70g;90g; Natūralaus jogurto ir česnakų padažas su žalumynais 30g; Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml;</p>	<p>Pietūs: *Žirnių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Gūžinio kopūsto salotos su brokoliais, moliūgų sėklomis ir aliejaus-citrinos užpilu 80/8g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p>Pietūs: *Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Makaronai su jautiena ir daržovių padažu 80/50/50g; 100/60/60g; 3-ių rūšių daržovės (morkos, agurkai, paprika) 70g;90g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Trinta moliūgų ir raudonųjų lęšių sriuba su grietinėle 100g; 150g; Skrebutis 15g; 20g; Orkaitėje keptas lašišos maltinukas 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 70/2g; Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 30/3g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;</p>
<p>Vakarienė: Kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Orkaitėje keptos daržovės (<i>cukinija, paprika, morka</i>) (augalinis) 80g; 100g; Kmylių arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Morkų blynėliai 100g; 150g; Konservuoti kukurūzai 40g; Jogurtas 125g; Kmylių arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba 150g; 200g; Šviežiai kepta mielinė bandelė 50g; Sezoninis vaisius 80g; Mėtų arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; Trintos uogos (<i>braškės</i>) su bananu 35g; Vaistažolių arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Avinžirnių spurgytės „Falafeliai“ (augalinis) 80g; 100g; Konservuotų pomidorų savose sultyse padažas pagardintas baziliku 30g; Šviežias agurkas 60g; Vaistažolių arbata 200ml;</p>

*Rekomenduojama tiekti atskiro maitinimo metu

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „PAPARTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Penkių grūdų košė pagardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos (<i>braškės</i>) su bananu 35g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;</p>	<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su keptais obuoliais ir cinamonu 150/5/25g; (augalinis) Sezoninis vaisius 80g; 100g; Pienas 100ml; 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Sorų kruopų košė pagardinta augaliniu kokosų-ryžių gėrimu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/3g; 200/5g; Džiovintų abrikosų užkandis 15g; Sezoninis vaisius 70g; 100g; Vaistažolių arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Konservuoti žirneliai 20g; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 40/7/15g; Sezoninis vaisius 80g; 150g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta ryžių kruopų košė pagardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/8g; Trintos uogos (mėlynės) su bananu 35g; Sezoninis vaisius 100g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;</p>
<p>Pietūs: *Daržovių sriuba su brokoliais (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Ryžių plovos su kalakutiena 100/50g; 140/60g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 80g; 100g; Vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: Šaltibarščiai 100g; 150g; (šalta dieną duodame karšta burokėlių sriuba) Virtas kiaušinis 0,5 vnt; Duona 20g; 30g; Troškintas kopūstų ir kiaulienos „karališkas“ kukuliukas 55/25g; Virtos bulvės 70g; 90g; Iceberg salotos su paprika ir citrinų-aliejaus padažu 80/8g; 100/10g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Trinta moliūgų sriuba su grietinėle 100g; 150g; Skrebutis 15g; 20g; Konvekinėje krosnyje kepta vištos šlaunelių mėsa 70g; 90g; Grietinėleje troškintos morkos ir pupelės 60g; Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 80/3g; Šviežių daržovių rinkinukas (ridikėliai, agurkai, paprika) 90g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: *Baltųjų pupelių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; Garuose troškintas triušienos kukuliukas 60g; 80g; Biri grikių kruopų košė 60g; Žalios špinatų ir pomidorų salotos su citrinų užpilu 60/5g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p>Pietūs: *Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Jūros lydekos maltinukas su morkomis ir sūriu keptas orkaitėje 60/15/5g; Bulvių košė su sviestu 70/2g; 90/3g; Virtų burokėlių, obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Konservuoti kukurūzai 20g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 190/15ml;</p>
<p>Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 130g; Sezoninis vaisius 50g; Grietinė 20g; Vaistažolių arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu ir žalumynais 1vnt; 2vnt; Sezoninis vaisius 80g; Žaliasis kokteilis (<i>bananai, obuoliai, kiviai, špinatai</i>) 120ml;</p>	<p>Vakarienė: Virtos bulvių skiltelės apkeptos konvekinėje krosnyje ir pagardintos šviežiais krapais 100g; 150g; Virta pieniška dešrelė 50g; Cukinijų krapačio pagardinta šviežiais krapais (augalinis) 80g; Vaistažolių arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Sklindžiai su obuoliais 120g; 180g; Natūralus jogurtas 20g; Pienas 100m; 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g; Jogurtas 20g; Sezoninis vaisius 80g; Vaistažolių arbata 200ml;</p>

*Rekomenduojama tiekti atskiro maitinimo metu

**VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „PAPARTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/10g; Duona su sviestu 25/4g; 30/5g; Švž. pomidorai 30g; Kmyną arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė pagardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/5g; Jogurtas 125g; Šviežios uogos 100g; Vaistažolių arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Grikių kruopų košė su kepintomis morkomis (augalinis) 150g; 250g; Sezoninis vaisius 80g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;</p>	<p>Pusryčiai: Vaisių (bananai, vynuogės, kriaušės, nektarinai, obuoliai, kivi) salotos su moliūgų sėklomis ir šviežiai spaustų apelsinų sultimis 100g; Trapučiai 30g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Vaistažolių arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu 150g; 200g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 100g; Kmyną arbata 200ml;</p>
<p>Pietūs: *Rūgštynių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Troškintas jautienos befstrogenas su morkomis 60/15g; 90/30g; Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 80/3g; Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Švž. agurkai 30g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: *Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Grietinėleje troškinta vištiena su morkomis 80g; 100g; Bulvių košė 70/2g; 90/3g; 3-ių rūšių daržovės (morkos, agurkai, paprika) 90g; 120g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p>Pietūs: Trinta įvairiaspalvių daržovių sriuba su grietinėle 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Kalakutienos maltinis 80g; Biri ryžių kruopų košė 80g; Iceberg salotos su agurku ir citrinų-aliejaus padažu 80/8g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: *Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 40g; Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa 150/40g; 180/50g; Grietinė 15g; 20g; Šviežių daržovių rinkinukas (ridikėliai, agurkai, paprika) 90g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Pietūs: *Tiršta avinžirnių sriuba su daržovėmis (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvis (<i>lašiša+lydeka</i>) maltinis 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė 60g; 80g; Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 30/3g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>
<p>Vakarienė: Šviežių vaisių kokteilis (<i>bananai, obuoliai, braškės</i>) 120g; 150g; Viso grūdo šviesios duonos sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu 45/5/50g;</p>	<p>Vakarienė: Trinta varškė su trintomis mėlynėmis 100/40g; 130/50g; Skrebutis 30g; Čiobrelių arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; Trintos uogos (<i>braškės</i>) su bananu 35g; Pienas 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Keptas obuolys su cinamonu 100g; Plakta varškė su grietinėle 80g; Skrebutis 30g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>Vakarienė: Kukurūzų ir kvietinių miltų blynėliai su obuoliais ir cinamonu 120g; Natūralus jogurtas 20g; Pienas 100ml; 150ml;</p>

*Rekomenduojama tiekti atskiro maitinimo metu