

**VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „PAPARTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS  
I SAVAITĖ**

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<p><b>Pusryčiai:</b> Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Penkių grūdų dribsnių košė su augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi 150/5g; Trintos uogos 20g; 25g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata su citrina 200/2 ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir keptomis saulėgražomis ir sviestu 150/4/4g; 200/5/5g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;</p>
<p><b>Pietūs:</b> Pomidorinė sriuba su ryžiais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 60g; 70g; Daržovių padažas 15g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 30/3g; 50/5g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Žirnių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Plikytų ryžių plovos su vištiena 100/50g; Rauginti agurkai 50g; Stalo vanduo su apelsiniais 190/20ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Moliūgų sriuba su grietinėle 100g; 150g; Skrebutis 15g; 20g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Marinuoti agurkai 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Pilno grūdo makaronai su jautiena ir daržovių padažu 80/40/35g; 100/50/45g; Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/3g; 70/3g; Švž. pomidorai 40g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Lęšių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvis (<i>lašiša+lydeka</i>) maltinis 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 70/3g; Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi 60/3g; 70/3g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Varškės virtinukai 100g; 130g; Grietinė 15g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Orkaitėje keptas omletas 90g; 100g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/3g; 30/5g; Švž. pomidoras 30g; 50g; Jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 120g; Trintos braškės 25g; Jogurtas 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150/4g; 200/5g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/4/11g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 120g; 150g; Natūralus jogurtas 40g; 50g; Trintos uogos 20g; 25g; Arbata su citrina 200/5ml;</p>

**VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „PAPARTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS  
II SAVAITĖ**

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arba be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 150/5g; 200/6g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Virtas kiaušinis 1vnt; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 40/7/20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/5; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;</p>
<p><b>Pietūs:</b> Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Ryžių plovas su kalakutiena 100/50g; 120/60g; Marinuoti agurkai 50g; Švž. pomidorai 30g; 50g; Vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Burokėlių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis 60g; 80g; Virtos bulvės 60g; 80g; Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 30/2/3g; 50/3/4g; Švž. agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Avinžirnių sriuba su pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Vištienos guliašas 80g; 100g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 60/3g; 80/4g; Troškinti rauginti kopūstai 60g; 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškintas kopūstų ir kalakutienos maltinis 55/20g; Biri grikių kruopų košė 60g; 80g; Švž. kopūstų, pomidorų, agurkų, krapų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvies (<i>lydeka</i>) maltinis 60g; 80g; Bulvių košė 70/3g; 90/3g; Virtų burokėlių ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/6g; 70/9g; Konservuoti kukurūzai 20g; Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 200/20ml;</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Švž. agurkai 50g; Pienas 150ml; 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Sklindžiai su obuoliais 100g; 120g; Trintos uogos 25g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Pieniška makaronų sriuba su sviestu 100/2g; 150/3g; Naminė mielinė bandelė su cinamonu 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 25g; Pienas 150ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Varškės apkepas 100g; 150g; Trintos braškės 20g; 25g; Natūralus jogurtas 20g; 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p>

**VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „PAPARTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**  
**III SAVAITĖ**

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<p><b>Pusryčiai:</b> Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 150/5g; 200/6g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška avižinių dribsnių košė su bananu ir sviestu 150/20/5g; 180/25/6g; Truntos uogos 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150g;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata su citrina 200/2ml;</p>
<p><b>Pietūs:</b> Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Plikytų ryžių plovai su jautiena 150g; Švž morkų lazdelės 20g; 30g; Švž paprikų lazdelės 20g; 30g; Marinuoti agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta vištienos file su daržovėmis ir grietine 80g; 100g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 70/2g; Tarkuotų morkų - burokėlių salotos su aliejaus - citrinų užpilu 60/1g; 70/2g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Raugintų kopūstų sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas 80g; Biri grikių kruopų košė su sviestu 70/2g; 100/2g; Rudens daržovių rinkinukas (<i>Cukinija, morka, paprika</i>) 80g; 100g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas vištienos plokštainis 80g; Bulvių košė su sviestu 70/3g; 90/3g; Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvis (<i>lašiša+lydeka</i>) maltinis 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė 60g; 80g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi 80/6g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/9g; 100/10g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 30/5g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis 150g; 180g; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 40/7/20g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Apkepti varškėčiai 80g; 100g; Vanilinis sviesto ir grietinės padažas 15g; 25g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Varškės apkepas 100g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Sklindžiai su bananais 80g; 100g; Pienas 130ml; 150ml;</p>