

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „PAPARTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Konservuoti žirneliai 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgrąžomis ir sviestu 150/4/4g; 200/5/5g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė su kepintomis morkomis (augalinis) 150/5g; 200/6g; Švž. morkų traškios lazdelės 40g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;
Pietūs: Špinatų sriuba (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Vištienos kepsnys užkeptas su sūriu 60/5g; 80/7g; Biri grikių košė su sviestu 60/2g; 80/2g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 50/5g; Švž. daržovės 30g; 50g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Pomidorinė sriuba su lęšiais (augalinis) 100g; Duona 20g; Plikytų ryžių plovos su kiaušienos kumpiu 100/50g; 140/70g; 2-ių rūšių daržovės (<i>agurkai, pomidorai</i>) 60g; 80g; Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml;	Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba su pupelėmis "Minestrone" (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; Troškinta kalakutiena su grietinėle 60/20g; 80/30g; Bulvių ir saldžių bulvių (batatų) piure su sviestu 80/2g; Traškios daržovių lazdelės (<i>morkos, baltas rikikas, agurkas</i>) 80g; 100g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Daržovių sriuba su brokoliais (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Kietųjų kviečių makaronai su jautiena ir daržovių padažu 80/50/50g; 100/50/45g; Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/3g; Švž. Pomidorai 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Trinta moliūgų sriuba su grietinėle 100g; 150g; Skrebutis 20g; Žuvies maltinukas (<i>lydeka</i>) su morkomis ir sūriu keptas orkaitėje 60/15/5g; 80/20/7g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 60/6g; 80/9g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
Vakarienė: Trinta varškė su trintomis uogomis 100/40g; 130/50g; Skrebutis 20g; Pieno ir vaisių kokteilis 100ml;	Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 130g; Trintos uogos 25g; Jogurtinis padažas 20g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 25g; Pienas 150ml; 200ml;	Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje, su krapais 150g; 200g; Sezoninis vaisius 100g; Kefyras 150ml; 200ml;	Vakarienė: Varškės ir obuolių apkepas 120g; 150g; Jogurtinis padažas 30g; Trintos uogos 20g; 25g; Arbata 200ml;

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „PAPARTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Miežinių kruopų košė su augaliniu gėrimu, obuoliais ir cinamonu (augalinis) 150g; 200g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Pienas 150ml; 200ml;	Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;
Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis) 150g; Duona 20g; 30g; Ryžių plovos su kalakutiena 100/50g; 140/70g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 80g; 100g; Vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Šaltibarščiai (<i>burokėliai, švž.agurkai, svogūnų laiškai, krapai</i>) 100g; 150g; Kiaušinis 0,5vnt Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis 80g; 100g; Virtos bulvės su sviestu ir krapais 80/3g; 100/4g; Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 50/3/4g; Švž. agurkai 30g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Rūgštinių sriuba su bulvėmis (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Keptos krosnyje vištienos file lazdelės su žolelių prieskoniais 80g; 100g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 70/4g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietine 70/18g; 90/20g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba (augalinis) 100g; Duona 20g; Garuose troškintas triušienos maltinukas 60g; 80g; Biri grikių kruopų košė 60g; 80g; Pekino kopūstų, špinatų, pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi 60/5g; 80/6g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 70/2g; 80/3g; Virtų burokėlių, obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 60/7g; Konservuoti kukurūzai 20g; Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 190/15ml;
Vakarienė: Apkepti varškėčiai 80g; 100g; Vanilinis sviesto ir grietinės padažas 20g; 30g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Virti makaronai su grietine ir fermentiniu sūriu 100/15/15g; 120/18/18g; Konservuoti žirneliai 20g; 40g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Sklindžiai su obuoliais 80g; 100g; Jogurtinis padažas 30g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Orkaitėje keptos bulvių ir varškės "Spugrytės" 100g; 150g; Grietinė 30g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Trinta plakta varškė su pienu, grietine ir šviežiais vaisiais <i>*(nektarinai, persikai, bananai, vynuogės)</i> 110/50g; 130/60g; Skrebutis 20g; Arbata 200ml; <i>*Vaisiai gali kisti</i>

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „PAPARTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Trinta - plakta varškė su jogurtu ir trintomis braškėmis 80/40/40g; 100/50/50g; Skrebutis 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;
Pietūs: Trinta žaliųjų žirnelių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; "Netikras zuikis" iš vištienos mėsos 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Švž. kopūstų, agurkų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 60/5g; 80/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Triušienos maltinis įdarytas daržovėmis ir sūriu 60g; 80g; Biri grikių košė su sviestu 60/2g; 80/2g; Švž. raudongūžių kopūstų, pomidorų, agurkų, papkirų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 60/5g; 80/7g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Trinta daržovių sriuba su brokoliais (augalinis) 100g; 150g; Skrebutis 20g; Plikytų ryžių plovos su jautiena 100/50g; 140/70g; 2-ių rūšių daržovės (<i>agurkai, pomidorai</i>) 100g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Virtos bulvės 80g; Pekino kopūstų salotos su morkomis, ridikėliais ir aliejaus, citrinų užpilu 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Avinžirnių sriuba su pomidorais (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvies (<i>lašišos ir lydekos</i>) maltinis 60g; 80g; Biri kuskuso košė su aliejumi 60/1g; 80/1g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/6g; 80/8g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Omletas keptas orkaitėje su garais 90g; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Švž. pomidorai 50g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Lietiniai blynėliai su bananais, obuoliais ir cinamonu 80/50g; Pienas 150ml; 200ml;	Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 130g; Vanilinis sviesto ir grietinės padažas 15g; 20g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Pieniška makaronų sriuba 100/2g; 150/3g; Mielinė bandelė 50g; Arbata 200ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; Arbata 200ml;