

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „PAPARTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Varškės sūris su trintomis uogomis 30/15g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė su augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi 150/5g; Trintos uogos 10g; 15g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata su citrina 200/2 ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir keptomis saulėgrąžomis ir sviestu 150/4/4g; 200/5/5g; Trintos uogos 10g; 15g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: 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;	Pietūs: 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;	Pietūs: Moliūgų sriuba su grietine 100g; 150g; Skrebutis 15g; 20g; Vištienos kepsneliai " <i>Chicken nuggets</i> " 80g; 100g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 60/3g; 80.4g; Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Marinuoti agurkai 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: 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;	Pietūs: Lęšių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvies (upėtakio ir lydekos) maltinis 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi 60/3g; 80/4g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 130g; Grietinė 15g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: 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;	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 120g; Trintos braškės 25g; Jogurtas 50g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150/4g; 200/5g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/4/11g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Pikantiškas morkų ir bananų pyragėlis 100g; 120g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Pienas 150ml; 200ml;

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „PAPARTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 15g; 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arba be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 150/5g; 200/6g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 40/7/20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/5; 200/7g; Trintos uogos 10g; 15g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis 60g; 80g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 60/3g; 80/4g; 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;	Pietūs: Burokėlių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis 60g; 80g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 60/3g; 80/4g; 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;	Pietūs: Avinžirnių sriuba su pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Bulvių plokštainis su vištiena 100g; 130g; Grietinė 30g; Daržovių rinkinukas (<i>paprika, raug. agurkas</i>) 60g; 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: 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;	Pietūs: 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;
Vakarienė: Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Švž. agurkai 50g; Pienas 150ml; 200ml;	Vakarienė: Blyneliai iš pasukų 100g; 120g; Trintos uogos 20g; 25g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Pieniška makaronų sriuba su sviestu 100/2g; 150/3g; Naminė mielinė bandelė su cinamonu 50g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 25g; Pienas 150ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g; Trintos braškės 20g; 25g; Natūralus jogurtas 20g; 50g; Arbata be cukraus 200ml;

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „PAPARTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 150/5g; 200/6g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su bananu ir sviestu 150/20/5g; 180/25/6g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 10g; 15g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 15g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata su citrina 200/2ml;
Pietūs: Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Plikytų ryžių plovos su jautiena 150g; Švž morkų lazdelės 20g; 30g; Švž paprikų lazdelės 20g; 30g; Marinuoti agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: 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;	Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas 60g; 80g; Biri grikių kruopų košė su sviestu 60/1g; 80/2g; Orkaitėje keptos morkos ir brokoliai pagardinti fermentinio sūrio drožlėmis 60g; 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: 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;	Pietūs: Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 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;
Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/9g; 100/10g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 30/5g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: 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;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 80g; 100g; Vanilinis sviesto ir grietinės padažas 15g; 25g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Sklindžiai iš kefyro su bananais 80g; 100g; Pienas 100ml;