

**VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „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; Trintos uogos (avietės) 30g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos (mėlynės, vyšnios) 20g; 25g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Virtas kiaušinis 1vnt; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Švž. pomidorai 50g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgražomis ir sviestu 150/4/4g; 200/5/5g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 150/5g; 200/6g; Švž. morkų traškios lazdelės 40g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;</p>
<p><b>Pietūs:</b> *Žirnių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Vištienos kepsnys užkeptas su sūriu 60/5g; 80/7g; Bulvių ir saldžių bulvių (batatų) piure su sviestu 60/2g; 80/2g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 50/5g; Paprikų lazdelės 30g; 50g; Vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> *Pomidorinė sriuba su lęšiais 100g; Duona 20g; Plikytų ryžių plovos su kiaulienos kumpiu 100/50g; 140/70g; 3-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidoriukai, ridikėliai) 60g; 80g; Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> *Įvairiaspalvių daržovių sriuba su pupelėmis "Minestrone" 100g; 150g; Duona 20g; Troškinta kalakutiena su grietinėle 60/20g; 80/30g; Biri grikių košė su sviestu 80/2g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, baltas ridikas, agurkas) 80g; 100g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> *Daržovių sriuba su brokoliais 100g; 150g; Orkaitėje keptas makaronų apkepas „Lazanija“ su jautiena ir kiauliena bei "bešamel"padažu 65/65g; 80/80g; Agurkų ir pomidorų asorti 70g; 90g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> *Trinta moliūgų sriuba su grietinėle 100g; 150g; Mini skrebučiai 20g; Keptas žuvies (menkės) kepsnys su kiaušinio plutele keptas orkaitėje 70g; 90g; Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais 70g; 80g; ICEberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir provanso žolelių užpilu 75/6g; 90/8g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Trinta varškė su trintomis braškėmis 100/40g; 130/50g; Skrebutis 20g; 30g; Pieno ir vaisių kokteilis 100ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Varškės virtinukai 100g; 130g; Trintos uogos 20g; Jogurtas 30g; Arbata 200ml; Sezoninis vaisius 60g;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Kefyriniai blynai 90g; 100g; Trintos uogos 30g; 40g; Pienas 150ml; 150ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje, su krapais 150g; 180g; Jogurtinis padažas "Tzatziki" 25g; 30g; Sezoninis vaisius 70g; 100g; Kefyras 150ml; 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Varškės ir obuolių apkepas 120g; 150g; Jogurtinis padažas 30g; Trintos uogos 20g; 25g; Arbata 200ml; Sezoninis vaisius 60g;</p>

„\*“ – rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu.

Per savaitę tiekiami Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos produktai – morkos, obuoliai, obuolių sultys, pienas, jogurtas

**VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „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 mėlynės 25g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Miežinių kruopų košė su augaliniu gėrimu, obuoliais ir cinamonu (augalinis) 150g; 200g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Pienas 150ml; 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 125/4g; 155/5g; Trintos uogos 20g; 25g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Virtas kiaušinis 1vnt; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Pjaustytas agurkas 40g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;</p>
<p><b>Pietūs:</b> * Kreminė raudonųjų lęšių sriuba 100g; 150g; Skrebutis 20g; Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su daržovėmis 70g; 80g; Biri ryžių košė 70g; 80g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 70g; 80g; Vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p><b>Pietūs:</b> *Šaltibarščiai (<i>burokėliai, švž.agurkai, krapai</i>) 100g; 150g; Kiaušinis 0,5vnt Kiaulienos ir jautienos kukuliai "Meat balls" 80g; 100g; Virtos bulvės su sviestu ir krapais 80/3g; 100/4g; Iceberg salotų, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 80/8g; 100/10g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> *Rūgštynių sriuba su bulvėmis 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Keptos krosnyje vištienos file lazdelės su žolelių prieskoniais 80g; 90g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 70/4g; 90/5g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi 80/5g; 90/6g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> *Baltųjų pupelių sriuba 100g; Duona 20g; Garuose troškintas triušienos maltinukas 60g; 80g; Biri grikių kruopų košė 60g; 80g; Pekino kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu 60/7g; 80/10g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> *Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Duona 20g; Orkaitėje kepti laišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 70/2g; 80/3g; Virtų burokėlių, obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 40/5g; 50/6g; Vyšniniai pomidoriukai 30g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 190/15ml;</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Apkepti varškėčiai 100g; 130g; Natūralus jogurtas 30g; Arbata 200ml; Sezoninis vaisius 60g;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Virti makaronai su grietinėle ir fermentiniu sūriu 100/15/15g; 120/18/18g; Paprikų lazdelės 40g; 50g; Arbata 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Sklindžiai su obuoliais 90g; 110g; Jogurtinis padažas 30g; Arbata 200ml; Sezoninis vaisius 60g;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Virtų bulvių švilpikai 100g; 120g; Grietinė 20g; 30g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Kefyras 2,5 %rieb. 150ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Trinta plakta varškė su pienu, grietinėle ir šviežiais vaisiais *(<i>nektarinai, persikai, bananai, vynuogės</i>) 110/50g; 130/60g; *<i>Vaisiai gali kisti</i> Skrebutis 20g; Arbata 200ml;</p>

„\*“ – rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu.

Per savaitę tiekiami Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos produktai – morkos, obuoliai, obuolių sultys, pienas, jogurtas

**VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „PAPARTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**  
**III 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; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Trinta - plakta varškė su jogurtu ir trintomis braškėmis 80/40/40g; 100/50/50g; Skrebutis 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;</p>
<p><b>Pietūs:</b> *Trinta žiedinių kopūstų sriuba 100g; 150g; Mini skrebučiai 20g; "Netikras zuikis" iš vištienos mėsos 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Gūžinės salotos "Iceberg" su agurku, morkomis ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 60/3g; 80/4g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p><b>Pietūs:</b> *Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Duona 20g; 20g; Triušienos maltinis įdarytas daržovėmis ir sūriu 60g; 80g; Biri grikių košė su sviestu 60/2g; 80/2g; Švž. raudongūžių kopūstų, pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 60/5g; 80/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p><b>Pietūs:</b> *Spalvotų daržovių „Vaivorykštės“ sriuba 100g; 150g; Duona 20g; Plikytų ryžių plovas su jautiena 100/50g; 140/70g; 2-ių rūšių daržovės (<i>agurkai, pomidorai</i>) 100g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15 ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> *Burokėlių ir pupelių sriuba 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;</p>	<p><b>Pietūs:</b> *Avinžirnių sriuba su pomidorais 100g; 100g; Duona 20g; 30g; Žuvies (menkė) kukuliai troškinti pomidorų padaže 70g; 80g; Biri kuskuso košė su aliejumi 60/1g; 80/1g; Virtų burokėlių, kons. kukurūzų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 40/4g; 50/5g; Brokoliai su prieskoninio aliejaus padažu 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Omletas keptas orkaitėje su garais 90g; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/14g; 30/5/15g; Vyšniniai pomidoriukai 50g; Arbata 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> „Šokoladiniai“ lietiniai blynėliai 90g; 100g; Natūralus jogurtas 30g; Pieniškas bananinis kokteilis 100ml; 150ml; Sezoninis vaisius 60g;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Varškės virtinukai 100g; 130g; Natūralus jogurtas 30g; Arbata 200ml; Sezoninis vaisius 60g;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Pieniška makaronų sriuba 100/2g; 150/3g; Mielinė bandelė 50g; Arbata 200ml; Sezoninis vaisius 60g;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Varškės apkepas 100g; 140g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; Arbata 200ml; Sezoninis vaisius 60g;</p>

„\*“ – rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu.

Per savaitę tiekiami Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos produktai – morkos, obuoliai, obuolių sultys, pienas, jogurtas