

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „PAPARTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi 120/4g; 150/5g; Obuolio gabaliukai su cinamonu 30g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Čiobrelių arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 120/4g; 150/5g; Varškės sūris su trintomis braškėmis 30/15g; Sezoninis vaisius 100g; Vaisinė arbata 200ml;	Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė su augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi 120/4g; 150/5g; Trintos avietės 30g; Traputis 10g; Sezoninis vaisius 100g; Vaisinė arbata su citrina 200/2ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir keptomis saulėgrąžomis ir sviestu 110/3/3g; 140/3/3g; Trintos braškės su avietėmis 15g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/4g; 30/5g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Kmylių arbata 200ml;	Pusryčiai: Biri grikių košė su sviestu 110/3g; 150/4g; Liofilizuotos uogos 10g; Sezoninis vaisius 80g; Pienas 150ml;
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 plovai su vištiena 100/50g; Rauginti agurkai 50g; Morkų griežinėliai 50g; Stalo vanduo su apelsiniais 190/20ml;	Pietūs: *Trinta moliūgų sriuba su grietine 100g; Skrebutis 20g; Konvekciniame krosnyje keptos vištienos filė lazdelės "Chicken nugget's" 60g; 80g; Virtos bulvės 60g; 80g; Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 30/1g; 50/2g; Švž. pomidorai 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: *Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Makaronai su jautiena ir daržovių padažu 70/55/35g; 85/65/40g; Marinuoti agurkėliai 40g; Švž. pomidorai 30g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: *Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 20g; Žuvies kukulis grietinėlės–brokolių padaže 60/40g; 70/50g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Virtų burokėlių ir cukinijų salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 30/2g; 50/4g; Paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
Vakarienė: Varškės virtinukai su grietinės ir sviesto padažu 100/15g; 120/20g; Sezoninis vaisius 70g; 80g; Vaisinė arbata 200ml;	Vakarienė: Omletas su cukinijomis 90g; 100g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/3g; 30/5g; Švž. pomidoras 50g; 60g; Jogurtas 125g; Žolelių arbata 200ml;	Vakarienė: Kefyriniai blynai su trintomis braškėmis ir jogurtu 90g/20g/20g; 110/30/20g; Pienas 100ml; 150ml; Sezoninis vaisius 60g;	Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150/4g; 200/5g; Mielinė cinamoninė bandelė 40g; Sezoninis vaisius 60g; 70g; Žolelių arbata 200ml;	Vakarienė: Purus morkų pyragėlis 60g; 80g; Natūralus jogurtas 20g; Sezoninis vaisius 80g; Žolelių arbata 200ml;

* - rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu.

Gėrimai tiekiami nesaldinti

Per savaitę tiekiami Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos produktai

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „PAPARTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė su augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi 120/4g; 150/5g; Trintos mėlynės 20g; 30g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Pienas 150ml;	Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 120/4g; 150/5g; Liofilizuotos uogos 10g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Žolelių arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Trintos avietės 20g; 30g; Sezoninis vaisius 100g; Vaisinė arbata 200ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 40/7/20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Kmyną arbata 200ml;	Pusryčiai: Biri ryžių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 110/5g; 150/5g; Trintos uogos (mėlynės ir vyšnios) 20g; 30g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; Čiobrelių arbata 200ml;
Pietūs: *Lęšių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Ryžių plovai su kalakutiena 100/50g; 120/60g; Marinuoti agurkėliai 50g; Švž. pomidorai 30g; 50g; Vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Burokėlių sriuba su grietine 100/3g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kiaulienos mėsos guliašas 50/16g; 60/20g; Virtos bulvės 60g; 80g; Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 30/2/2g; 40/3/3g; Švž. agurkai 30g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: *Trinta moliūgų sriuba 100g; 150g; Skrebutis 20g; Bulvių plokštainis su vištiena 100g; 130g; Grietinė 30g; Daržovių rinkinukas (<i>paprika, raug. agurkas</i>) 70g; 90g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: *Trinta kreminė žirnių sriuba 100g; 150g; Skrebutis 20g; Troškintas kopūstų ir kiaulienos kumpio kukulis 60/20g; Biri grikių kruopų košė 60g; 80g; Švž. kopūstų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 30/4g; 40/5g; Agurkų griežinėliai 30g; 40g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: *Daržovių sriuba su vištiena 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Žuvies (menkė) kukulis troškintas pomidorų padaže 60/7g; 70/8g; Bulvių košė su sviestu 70/3g; 90/3g; Virtų burokėlių ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 30/4g; 50/6g; Konservuoti kukurūzai 20g; Cukinių griežinėliai 20g; Stalo vanduo su apelsinais 180/20g;
Vakarienė: Virti makaronai su grietine ir fermentiniu sūriu 100/15/15g; 125/19/19g; Švž. agurko griežinėliai 60g; 70g; Kmyną arbata 200ml;	Vakarienė: Dešrelė apsukta mieline tešla (dešrainis) 50/40g; Marinuoti agurkėliai 50g; 60g; Vaisinė arbata 200ml;	Vakarienė: Mieliniai blynai su trintomis braškėmis 80/25g; 90/25g; Pienas 100ml; 150ml; Sezoninis vaisius 60g; 80g;	Vakarienė: Pieniška makaronų sriuba su sviestu 100/2g; 150/3g; Bananų duona 40g; Sezoninis vaisius 80g; Mėtų arbata 200ml;	Vakarienė: Varškės apkepas su trintomis braškėmis ir natūraliu jogurtu 120/20/20g; 150/30/30g; Sezoninis vaisius 70g; Žolelių arbata 200ml;

* - rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu.

Gėrimai tiekiami nesaldinti

Per savaitę tiekiami Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos produktai

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „PAPARTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 120/4g; 150/5g; Kakava su pienu 200ml; Sezoninis vaisius 80g; 100g;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu, bananu ir alyvuogių aliejumi 100/13/3g; 135/18/5 g; Skrebutis su kakaviniu varškės kremu 30/20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Kmyną arbata 200ml;	Pusryčiai: Miežinių kruopų košė su sviestu 130/4g; 160/5g; Trintos braškės 30g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Žolelių arbata 200ml;	Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė su augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi 100/4g; 150/5g; Liofilizuotos uogos 10g; Traputis 10g; Sezoninis vaisius 80g; Čiobrelių arbata 200ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos braškės 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Pienas 150ml;
Pietūs: *Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba vištiena 95/7g; 140/10g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Plikytų ryžių plovos su jautiena 100/50g; Švž. morkų griežinėliai 20g; 30g; Marinuoti agurkai 30g; Paprikų lazdelės 20g; 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Raugintų kopūstų ir burokėlių barščiai 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Sultingi vištienos kukuliai grietinėls padaže 55/16g; 70/20g; Virtos bulvės 60g; 70g; Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 30/1g; 40/2g; Cukinių griežinėliai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis 60g; 80g; Biri grikių kruopų košė su sviestu 60/1g; 80/2g; Orkaitėje keptos morkos ir brokoliai pagardinti fermentinio sūrio drožlėmis 30g; 40g; Švž. pomidorai 30g; 40g; Stalo vanduo su apelsiniais 180/20g;	Pietūs: *Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kalakutienos mėsos plokštainis 80g; 90g; Bulvių košė su sviestu 70/3g; 90/3g; Švž. kopūstų, kukurūzų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 50/3g; 60/4g; Marinuoti agurkėliai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Trinta kreminė morkų sriuba su raudonaisiais lęšiais 100g; 150g; Skrebutis 20g; Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 60g; 70g; Biri ryžių kruopų košė 60g; 80g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 30/2g; 40/3g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Virtas kiaušinis 1 vnt. Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Agurkų griežinėliai 50g; 60g; Sezoninis vaisius 60g; 70g; Čiobrelių arbata 200ml;	Vakarienė: Pieniška makaronų sriuba su sviestu 100/2g; 150/3g; Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu 30/5/15g; Sezoninis vaisius 70g; Žolelių arbata 200ml;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai su vaniliniu sviestu ir grietinės padažas 80/15g; 100/20g; Sezoninis vaisius 80g; Vaisinė arbata 200ml;	Vakarienė: Varškės apkepas su trintomis mėlynėmis ir vyšniomis bei grietine 120/25/10g; 140/30/20g; Sezoninis vaisius 50g; 60g; Mėtų arbata 200ml;	Vakarienė: Sklindžiai su obuoliais su trintomis avietėmis ir natūraliu jogurtu 80/20/20g; 100g/35g/30g; Sezoninis vaisius 80g; Vaisinė arbata 200ml;

* - rekomenduojama tiekti atskiru maitinimu.

Gėrimai tiekiami nesaldinti

Per savaitę tiekiami Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos produktai