

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „MARKUČIŲ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Žolelių arbata 200 ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis 150/5g; Varškės sūris 30g; 50g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata su citrina 150/2ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgrąžomis 100/3g;150/5g; Sezoninis vaisius 100g; Vaisinė arbata be cukraus 200g;	Pusryčiai: Pieniška tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Sezoninis vaisius 80g; Sezoninės uogos 50g; Arbata su citrina 150/2g;
Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; 35g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 70g; 80g; Švž. kopūstų salotos su morkomis, krapais, salotos su aliejaus užpilu 50/5g; Švž. agurkai 30g; Vanduo su citrina 200ml;	Pietūs: Žirnių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 35g; Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys 60g;80g; Biri ryžių košė 80g; 100g; Daržovių asorti (Iceberg lapų, agurkai ir morkų lazdelės) 100g; Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 70/2g; Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 80/10g; Stalo vanduo su apelsiniais 150/15ml;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; 35g; Virtų bulvių ir kalakutienos mėsos blynai „Žemaičiai“ 120g;150g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 80g; Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200ml	Pietūs: Lęšių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvies (lydekos) maltinis 60g; 80g; Virtos bulvės 70g; 90g; Pekino kopūstų salotos su morkomis, cukinijomis ir aliejaus bei citrinų užpilu 80/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 130g; Grietinė 20g; Braškės (arba kitas sezonis vaisius) 50g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su sūriu 80/5g; 110/10g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Švž. pomidoras 30g; 50g; Jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Lietiniai blynai 120g; Trintos braškės 40g; Jogurtas 50g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g;120g; Trintos uogos 40g; Arbata be cukraus 150ml	Vakarienė: Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 120g; 150g; Natūralus jogurtas 20g; 50g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata 200ml;

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „MARKUČIŲ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Žolelių arbata 200 ml;	Pusryčiai: Tiršta manų kruopų košė su sviestu, sėlenomis ir cinamonu 150g; 200g; Varškės sūris 30g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Kakava su pienu be cukraus 150g;	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Žirneliai 20g; 40g; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15; 40/7/15g; Sezoninis vaisius 80g; 150g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/5; 200/8g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;
Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; 35g; Ryžių plovai su vištiena 100/50; 140/60g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 80g; 100g; Vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 35g; Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsa 120g; Grietinė 10g;20g; Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 50/3g; Šv. agurkas 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Špinatų ir rūgštynių sriuba 100g;150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Jautienos befstrogenas 130g ;160g; Bulvių košė 70/2g; 90/3g; Iceberg salotos su agurku ir ridikėliais ir aliejumi padažu su citrina 70/7g; 90/9g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200ml;	Pietūs: Lęšių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; 35g; Vištienos file guliašas 80g; 100g; Biri grikių košė 70g; 80g; 3-ių rūšių daržovės (ridikėliai, agurkai, paprika) 90g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Agurkinė sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvis (lydekos) maltinis 60g; 80g; Biri ryžių košė 80g;100g; Virtų burokėlių salotos su citrinų ir aliejaus užpilu 50/5g; Švž. paprikų lazdelės 30g;50g Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 190/15ml
Vakarienė: Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Pienas 100ml; 200 ml;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; 120g; Trintos uogos 40g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Pieniška makaronų sriuba su sviestu 100/3g; 150/5g; Bandelė 50g; Sezoninis vaisius 80g;100g;	Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 40g; Pienas 100ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g; Jogurtinis padažas 30g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml;

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „MARKUČIŲ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su bananu 150/50g; 200/70g; Trapučiai 20g;30g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150g;	Pusryčiai: Pieniška tiršta miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) 150/5g;200/5g; Sezoninis vaisius 120g; 150g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150g;	Pusryčiai: Pieniška tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 150g;
Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 25g; 35g; Pilno grūdo makaronai su malta mėsa (kiauliena ir jautiena) ir daržovių padažu (pomidorų, paprikų, svogūnų, česnakų) 100/50/25g; 3-ių rūšių daržovės (morkos, agurkai, paprika) 70g; 90g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Šaltibarščiai 100g;150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; 35g Daržovių troškinys su vištiena 110/90g Virtos bulvės 80g; 90g; Iceberg salotos su agurku ir ridikėliais ir aliejumi padažu su citrina 70/7g; 90/9g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Daržovių sriuba 100g;150g; Viso grūdo duona 30g; Naminis kiaušienos kotletas 60g; 80g; Grikių kruopų košė 70g; 80g; Švž. pomidorai 30g; Švieži agurkai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Burokėlių sriuba 100g; 150g; Duona 30g; Keptas su garais maltas kalakutienos kepsnys 60g;80g; Virti makaronai 70g; 100g; Daržovių asorti (Iceberg lapų, agurkai ir morkų lazdelės) 100g; Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200g;	Pietūs: Žirnių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 25g; Orkaitėje keptas žuvies (lydekos) maltinis 60g;80g; Biri ryžių kruopų košė 80g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Švieži agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/10g; Duona su sviestu 25/5g; 30/5g; Žirneliai 40g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g;120g; Trintos uogos 40g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150/3g;200/5g; Mielinė bandelė 50g; Sezoninis vaisius 80g;	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g; Trintos uogos 25g; Jogurtas 30g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje 100g; 150g; Grietinė 20g; Švž. Pomidorai 50g; Kefyras 150g; 200g