

VILNIAUS LOPŠELIO DARŽELIO „ŽELMENĖLIAI“ VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖS

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	Miežinių kruopų košė paskaninta šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi 100 g; 150g; Pienas 150ml; 200ml; Traputis 10g; 20g Sezoninis vaisius 100g; 120g Nesaldinta arbata 150ml;	Avižinių dribsnių košė paskaninta augaliniu pienu 150g; 200g; 250g; Sūrio lazdelė 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Virtas kiaušinis 1 vnt; 1,5vnt. Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 30/7/12/10g; Nesaldinta arbata 150ml;	Tiršta manų kruopų košė paskaninta augaliniu pienu ir cinamonu 100g; 150g; Jogurtas 125 g; Sezoninis vaisius 80g; 100g Nesaldinta arbata 150ml;	Grikių kruopų košė su kepintomis daržovėmis 150/20g; 200/50g; Trapučiai 10g; Nesaldinta arbata 150ml; Sezoninis vaisius 80g; 100g;
PIETŲS	Perlinių kruopų ir žirnių sriuba su daržovėmis 100g; 150g; Duona 20g; 30g Orkaitėje keptas maltos kiaušienos kukulaitis kukurūzų miltų apvalkale 60g; 80g; 100g; Grikių kruopų košė paskaninta sviestu 80/2g; 100/3g; Morkų ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 30/3g; 50/5g; Švž. agurkai 50g; Stalo vanduo su apelsinais 150 ml;	Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g Orkaitėje kepti kapotos vištienos filė kepsneliai 60g; 80g; Plikytų ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 80/2g; 100/3g; Šviežių kopūstų ir morkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 2-jų rūšių daržovių rinkinys (Švieži agurkai, paprikos) 60g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Kreminė airiška bulvienė su kopūstais 100g; 150g; Duona 25g; 30g; 40g Troškinta vištienos mėsa su prieskoninėmis daržovėmis ir grietinėle 60/20 g; 80/30 g; 100/50g; Bulvių košė su sviestu 80/3g; 100/5g; Agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi 50/5g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	"Ukrainietiški" barščiai su pupelėmis 100; 150g; Duona 20g; 30g Kietųjų kviečių makaronai su "Bolognese" padažu (jautienos mėsos) 100/60g; 120/80g; 3-jų rūšių daržovės (morkos, agurkai, balti ridikai) 100g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150ml;	Trinta raudonųjų lęšių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g Žuvies ir kepintų daržovių paplotėliai 60g; 80g; Virtos bulvės su šviežiais krapais 80g; 100g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių, mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus padažu 80/7g; 100/10g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;
VAKARIENĖ	Varškės ir ryžiu suflė 100g; 150g; Jogurto ir uogų padažas 35g; Sezoninis vaisius 80g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Virti kietųjų kviečių makaronai su fermentinio sūrio drožlėmis 120/15g; 150/20g; Pomidorų padažas 15; 20g; Sezoninis vaisius 100g;120g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Tradiciniai varškės virtinukai 100g; 130g; Grietinė 20g; Sezoninis vaisius 50g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Bulvės keptos konvekciniėje krosnyje 150g; 200g; Kefyras 150g; 200g Sezoninis vaisius 80g; 100g;	Trinta varškė 100g; Trintos uogos 30g; Pilno grūdo kvietinė duona su sviestu Kakavos ir pieno gėrimas 150g; Sezoninis vaisius 100g;

* Dėl nenumatytų atvejų meniu gali keistis

* ES Programos „Vaisių ir daržovių bei pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose“. Tiekėjai „Žemaitijos pienas“, UAB „Vaisiai jums“



VILNIAUS LOPŠELIO DARŽELIO „ŽELMENĖLIAI“ VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖS

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	Sorų kruopų košė gardinta augaliniu pienu ir paskaninta bananu 100/30 g; 150/50g; Vaniliniai džiovėsėliai 10g; 20g Pienas 150g; 200 g; Sezoninis vaisius 100g;	Kukurūzų kruopų košė paskaninta augaliniu pienu, vanile ir sezamo sėklomis 200/4g; Sūrio lazdelė 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100 g; 150g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Avižinių dribsnių košė paskaninta augaliniu pienu ir cinamonu 100g; 200g; 250g Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 22/7/12g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Miežinių kruopų košė paskaninta chia sėklomis ir dž. abrikosais 100g; 200 g; Sezoninis vaisius 100g; Jogurtas 125 g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Kuskuso kruopų košė su kepintomis daržovėmis 100g; 150g; Plakta varškė 100g; Nesaldinta arbata 150ml; Sezoninis vaisius 100g;
PIETŲS	Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais 100g; 150g; Duona 20g; 30g Ryžių plovė su kiaulienos mėsa 120/30 g; 150/50g; Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinų-aliejaus užpilu 30/3g; 50/5g; Marin.agurkai 50g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g Troškinta vištienos mėsa su prieskoninėmis daržovėmis ir grietinėlė 60/20 g; 80/30 g; 100/50g; Grikių kruopų košė paskaninta sviestu 80/2g; 100/3g; 2-jų rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 80g; 100g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150ml	Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Traškus vištienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; 100g Ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 80/2g; 100/3g; Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/5g; 80/7g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Kietųjų kviečių makaronų ir daržovių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g Virtų bulvių apkepas su kiaulienos mėsa keptas orkaitėje 150g; 250g Grietinė 20g; 30g; Šviežių kopūstų ir morkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7 g; Švž. agurkai 30g; Stalo vanduo su apelsinais 150 ml;	Tiršta sriuba su avinžirniais ir pomidorais 100g; 150g; Duona 20g; 30g Žuvies kepsneliai kepti orkaitėje 60g; 80g; Virtos bulvės gardintos šviežiais krapais 80g; 100g Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Marinuoti agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;
VAKARIENĖ	Varškės apkepas su kukurūzų kruopomis be glitimo 120g; 150g; Natūralus jogurtas 20g; Sezoninis vaisius 50g; Nesaldinta arbata 150ml;	Omletas keptas orkaitėje 80g; 100g; Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 20/5/10/15 g; 30/7/12/20g; Nesaldinta arbata 150ml; Sezoninis vaisius 80g	Grikių kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/7g; Pienas 100 g; 200g; Traputis 10g; 20g;	Varškės sklandžiai 100g; 130g; Trintos uogos 20 g; 30 g; Pienas 150g; 200g;	Virti kietųjų kviečių makaronai su vištienos mėsa ir grietine 120/20/10 g; 150/30/15g Sezoninis vaisius 80g; 100g; Nesaldinta arbata 150 ml;

* Dėl nenumatytų atvejų meniu gali keistis

* ES Programos „Vaisių ir daržovių bei pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose“. Tiekėjai „Žemaitijos pienas“, UAB „Vaisiai jums“



VILNIAUS LOPŠELIO DARŽELIO „ŽELMENĖLIAI“ VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖS

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	Tiršta manų kruopų košė paskaninta augaliniu pienu, sėlenomis ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Kakavos ir pieno gėrimas 150g; Nesaldinta arbata 150ml;	Avižinių dribsnių kokosinė košė paskaninta augaliniu pienu ir cinamonu 150/10g; 200/10g; Vaniliniai džiovėsėliai 10g; 20g Sezoninis vaisius 120g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Plakta kiaušienė su pomidorais "šakšuka" 80g; 100g; Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 20/5/10/15 g; 30/7/12/10g; Sezoninis vaisius 80g; Nesaldinta arbata 150ml;	Perlinių kruopų košė paskaninta kepintomis prieskoninėmis daržovėmis 200g; 200g; Sezoninis vaisius 100 g; 150g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pieniška ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; 150/5g; Jogurtas 125 g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Nesaldinta arbata 150ml;
PIETŲS	Kreminė moliūgų sriuba 100g; 150g; Skrebučiai 4g; 6g; Garuose virtas vištienos mėsos ir kepintų prieskoninių daržovių maltinukas 60g; 80g; 100g; Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti sviestu 80/2g; 100/3g; Morkų ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 80/7 g; 90/9g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Žirnių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g Kiaulienos mėsos troškiny su prieskoninėmis daržovėmis ir bulvėmis 60/90g; 80/120g; 100/150g; 3-jų rūšių daržovių lėkštė (morkos, agurkai, paprika) 80g; 100g; Stalo vanduo su apelsinais 150 ml;	Špinatų ir rūgštinių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g Vištienos kepsneliai sezamų sėklose kepti orkaitėje 60g; 80g; Plikytų ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 80/2g; 100/3g; Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 80/5g; 100/7g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g Kiaulienos ir jautienos mėsos kukulaitis 60g; 80g; 100g; Grikių kruopų košė su sviestu 80/2g; 100/3g; 120/3g; Pekino kopūstų, pomidorų, švž. agurkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 80/8g; 100/10g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150ml;	Žuvienė 100g; 150g; Duona 20g; 30g Tarkuotų bulvių apkepas keptas orkaitėje 150g; 200g; Grietinė 30g; 3-jų rūšių daržovės (paprika, pomidorai, agurkas) 80g; 110g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;
VAKARIENĖ	Tradiciniai varškės virtinukai 100g; 130g; Grietinė 20g; 20g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Grikių kruopų košė su kepintomis daržovėmis 150g; 200g; Sūrio lazdelė 20g; 20g; Nesaldinta arbata 150 ml; Sezoninis vaisius 100 g; 150g;	Miežinių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; 150/5g; Šilta bandelė kepta vietoje 30g; 60g; Pienas 100 ml; 150ml; Sezoninis vaisius (kriaušė) 80g;	Varškės apkepas 100 g; 150g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Nesaldinta arbata 150 ml;	Pieniška makaronų sriuba su sviestu 150/40/5g; 200/80/7g; Viso grūdo kvietinės duonos skrebutis 18g; 18g; Sezoninis vaisius (obuolys) 100g; Nesaldinta arbata 150 ml;

Dėl nenumatytų atvejų meniu gali keistis

* ES Programos „Vaisių ir daržovių bei pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose“. Tiekėjai „Žemaitijos pienas“, UAB „Vaisiai jums“

