

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; Traputis 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; Sezoninės vaisius 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 su trintomis uogomis 80/20g; 80/20g; Sezoninės vaisius 100g; 100g; Nesaldinta arbata 150ml;
PIETŲS	Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais 100g; 150g; Duona 20g; 30g Ryžių plovos su kiaulienos mėsa 120/30 g; 150/50g; Morkų lazdelės 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 grietinėle 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	Raugintų 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; Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi 50/5g; 70/7g; Švž. agurkai 30g; Stalo vanduo su apelsiniais 150 ml;	Tiršta sriuba su avinžirniais ir pomidorais 100g; 150g; Duona 20g; 30g Lašišos 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; 150/5g;200/7g; Pienas 150g; 200g; 200g; Traputis 10g; 20g; Sezoninės vaisius 80g; 100g; 100g	Varškės sklandžiai 80g; 130g; 130g ; Vaisių ir uogų padažas 40 g; 40 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“

