

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „JUSTINUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Kakava su pienu be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Pieniška kukurūzų kruopų košė su keptomis sezamo sėklomis 150/5g; 200/5g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata su citrina 150/2 ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir keptomis saulėgrąžomis (tausojantis) 150/4g; 200/5g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; Kmyną arbata 150ml;	Pusryčiai: Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata su citrina 150/2g;
Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 70g; 80g; Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Švž. agurkai 30g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Žirnių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kepta vištos kumpelių mėsa 80g; Biri ryžių košė 80g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 50/3g; Morkų lazdelės 20g; 30g; Stalo vanduo su apelsinais 190/15ml;	Pietūs: Moliūgų sriuba su grietine 100g; 150g; Skrebutis 15g; 20g; Troškinta kalakutiena 70/15g; Bulvių košė su sviestu 90/3g; 100/7g; Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Marinuoti agurkai 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Daržovių sriuba su brokoliais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Pilno grūdo makaronai su jautiena ir daržovių padažu 80/50/50g; 100/60/60g; Morkų ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Švž. pomidorai 40g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Lęšių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies (<i>lašiša+lydeka</i>) maltinis 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 90/3g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių, mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus padažu 70/7g; 90/9g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 110g; Grietinė 20g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 90g; 120g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Švž. pomidoras 30g; 50g; Jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g; Trintos braškės 25g; Jogurtas 50g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis 100/80g; Batonas su sviestu ir varškės sūriu 20/10/20g;	Vakarienė: Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 120g; 150g; Natūralus jogurtas 20g; 50g; Trintos uogos 20g; 25g; Arbata 200ml;

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „JUSTINUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g;; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata su citrina 150/2ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu, sėlenomis ir cinamonu 150g; 200g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Džiovintų vaisių užkandis 15g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Konservuoti žirneliai 20g; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 40/7/15g; Sezoninis vaisius 80g; 150g; Žolelių arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 150/5; 200/8g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Arbata su citrina 150/2ml;
Pietūs: Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Ryžių plovai su kalakutiena 100/50g; 140/60g; Marinuoti agurkai 50g; Švž. pomidorai 30g; 50g; Vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Burokėlių sriuba su bolivine balanda ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Virtų bulvių ir kiaulienos mėsos blynai „Žemaičiai“ 120g; 150g; Grietinė 15g; Morkų salotos su sezamu ir aliejumi 30/3g; Šv. agurkai 30g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Prieskoninių daržovių sultinys su vištiena, ryžiais, žalumynais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Vištienos guliašas 80g; 100g; Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 80/3g; 100/4g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietine 80/10g; 100/15g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškintas kopūstų ir kalakutienos maltinis 55/25g; Biri grikių kruopų košė 70g; 80g; Pekino kopūstų, švž. pomidorų, švž. agurkų ir paprikų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 70/7g; 90/9g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 25g; Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai 60g; 80g; Bulvių košė 70/2g; 90/3g; Virtų burokėlių, obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Konservuoti kukurūzai 20g; Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 190/15ml;
Vakarienė: Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Pienas 150ml; 200ml;	Vakarienė: Pieniška makaronų sriuba su sviestu 100/4g; 150/5g; Mielinė bandelė 50g;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; Trintos uogos 25g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 25g; Pienas 150ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g; Trintos braškės 20g; 25g; Natūralus jogurtas 20g; 50g; Žolelių arbata 200ml;

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „JUSTINUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su bananu 150/30g; 200/40g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata su citrina 150/2 ml;	Pusryčiai: Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta jautienos mėsa 60/15g; 70/20g; Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 80/3g; Šv. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 30/3g; Marinuoti agurkai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Agurkinė sriuba su bulvėmis ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Grietinėje troškinta vištiena su morkomis 80g; 100g; Bulvių košė 70/2g; 90/3g; Agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi 80/5g; 100/5g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas 60g; 80g; Grikių kruopų košė 70g; 80g; Pekino kopūstų salotos su morkomis, cukinijomis citrinų-aliejaus užpilu 70/7g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Bulvių plokštainis su vištiena 120/30g; Grietinė 20g; Švž. kopūstų, kons. kukurūzų ir agurkų salotos su aliejumi 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Tiršta kalakutienos sriuba su lęšiais ir pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė 60g; 80g; Virtų burokėlių ir raugintų kopūstų salotos 80/6g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/10g; Duona su sviestu 30/5g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Pieniška makaronų sriuba 100/4g; 150/5g; Mielinė bandelė 50g;	Vakarienė: Lietiniai blynai 120g; Trintos uogos 25g; Pienas 100ml; 150ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Virti makaronai 60g; 80g; Pomidorų padažas 15g; Virta pieniška dešrelė 50g; Švž. agurkai 30g; Arbata su citrina 150/2g;