

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS "KARUSELĖ" PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai:	Pusryčiai:	Pusryčiai:	Pusryčiai:	Pusryčiai:
Pieniška kvietinių kruopų košė 150 g; 200g;	Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 100g; 150g;	Pieniška avižinių dribsnių košė 150g; 200g;	Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 100; 150;	Pieniška penkių grūdų dribsnių košė 120g; 150g;
Sūrio lazdelė 20g; 20g;	Sausainiai iš viso grūdo miltų 20g;	Trintos braškės 40g;	Sezoninis vaisius 100g; 150g;	Trintos braškės 40g;
Sezoninis vaisius 100g; 150g;	Sezoninis vaisius 100g; 150g;	Trapučiai 10g;	Pienas 100g; 150g;	Trapučiai 10g;
Arbata 100g; 150g;	Arbata su citrina 100g; 150g	Sezoninis vaisius 100g; 150g;		Sezoninis vaisius 100g; 150g;
		Arbata 100 g; 150g;		Arbata 100 g; 150g;
Pietūs:	Pietūs:	Pietūs:	Pietūs:	Pietūs:
Burokėlių ir lęšių sriuba 100g; 150 g;	Pupelių sriuba 100g.; 150g;	Trinta batatų sriuba 100g; 150g;	Daržovių sriuba 100g; 150g;	Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g;
Viso grūdo ruginė duona 20g;30g;	Viso grūdo ruginė duona 20g;30g;	Viso grūdo ruginė duona 20g;30g;	Viso grūdo ruginė duona 20g;30g;	Viso grūdo ruginė duona 20g;30g;
Kalakutienos tefteliai su rausvuuju padažu 60g; 80g;	Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa 50g; 60g;	Troškinta kiauliena 75g; 90g;	Menkės file maltinukai su morkomis 60g; 90g;	Daržovių troškiny su kiauliena 140g; 160g;
Biri grikių kruopų košė 100g;	Bulvių košė 100g;	Kietųjų kviečių makaronai 80g; 100g;	Birūs plikyti ryžiai su ciberžole 100g;	Sezoninių daržovių rinkinys (3 rūšys) 75 g;
Šviežių kopūstų salotos su agurkais ir paprikomis 60g;	Sezoninių daržovių rinkinukas(3 rūšys) 75g;	Sezoninių daržovių rinkinys (3 rūšys) 75 g;	Šviežių daržovių salotos 60g; 70g;	Vanduo 100; 150g;
Vanduo 100; 150g;	Vanduo 100; 150g;	Vanduo 100; 150g;	Vanduo 100; 150g;	
Vakarienė:	Vakarienė:	Vakarienė:	Vakarienė:	Vakarienė:
Omletas 100g; 120g;	Orkaitėje kepti kukurūziniai varškėtukai 80g; 100g;	Kukurūzinis varškės pudingas 70g; 100g;	Pieniška manų košė su sezoniniais vaisiais / uogomis 100g; 150g;	Makaronai su fermentiniu sūriu 120g; 150g;
Juoda duona su saulėgrąžomis	Jogurtinė grietinė 20g;	Jogurtinė grietinė 20g;	Sumuštinis su fermentiniu sūrių 45g;	Jogurtas su vaisiais 125g;
Konservuoti kukurūzai 40g;	Sezoninis vaisius 70g; 100g;	Sezoninis vaisius 70g; 100g;	Sezoninis vaisius 70g; 100g;	Sezoninis vaisius 70g; 100g;
Arbata 100g; 150g;	Arbata 100g; 150g;	Arbata 100g; 150g;	Arbata su citrina 100g; 150g	Arbata 100g; 150g;