

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS "KARUSELĖ" PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai:	Pusryčiai:	Pusryčiai:	Pusryčiai:	Pusryčiai:
Saldus pieniškas ryžių pudingas 100g; 150g;	Pieniška manų košė su sezoniniais vaisiais / uogomis 100g; 150g;	Pieniška penkių grūdų dribsnių košė 120g; 150g;	Pieniška kvietinių kruopų košė 100; 150;	Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 100; 150;
Sūrio lazdelė 20g;	Trapučiai 10g;	Sumuštinis su lydytų sūrinių 35g; 45g;	Sūrio lazdelė 20g;	Batonas pilno grūdo 20g;
Arbata 100 g; 150g;	Arbata su citrina 100g; 150g	Arbata 100 g; 150g;	Arbata su citrina 100g; 150g	Pienas 100g; 150g;
Pavakariai:	Pavakariai:	Pavakariai:	Pavakariai:	Pavakariai:
Sezoninis vaisius 100g; 150g;	Sezoninis vaisius 100g; 150g;	Sezoninis vaisius 100g; 150g;	Sezoninis vaisius 100g; 150g;	Sezoninis vaisius 100g; 150g;
Pietūs:	Pietūs:	Pietūs:	Pietūs:	Pietūs:
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis 100g; 150g.	Kopūstų (šviežių arba raugintų) sriuba 100gr; 150g;	Burokėlių ir pomidorų sriuba 100g; 150g;	Trinta daržovių sriuba 100g; 150g;	Agurkinė 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;
Grietinėleje troškintas triušienos maltinukas 80g; 100g;	Kiaulienos plovos 170g; 200g;	Virtų bulvių apkepamos su kiauliena 200g;	Jūros lydekų ir lašišų filė maltinukas 90g;	Vištienos karis 100g;
Biri grikių kruopų košė 100g;	Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi 50g; 60g;	Jogurtinė grietinė 20g;	Bulvių košė 100g; 120g;	Birūs plikyti ryžiai su ciberžole 100g;
Morkų ir obuolių salotos su morkomis ir aliejaus-citrinų užpilu 50g; 60g;	Konservuoti žali žirneliai 30g;	Sezoninių daržovių rinkinukas(3 rūšys) 75g;	Raugintų kopūstų salotos 50g; 60g;	Sezoninių daržovių rinkinukas(3 rūšys) 75g;
Agurkai marinuoti/rauginti 30g;	Pomidorai 30g; 40g;	Vanduo 100; 150g;	Pomidorai 25g;	Vanduo 100; 150g;
Konservuoti kukurūzai 30g;	Vanduo 100; 150g;		Morkytės 40g; 40g;	
Vanduo 100; 150g;			Vanduo 100; 150g;	
Vakarienė:	Vakarienė:	Vakarienė:	Vakarienė:	Vakarienė:
Tradicinis varškės apkepas 75g; 100g;	Pieniška grikių kruopų sriuba 150g; 200g;	Orkaitėje kepti varškėčiai 80g; 120g;	Mieliniai blynai 70g; 90g;	Virtos pieniškos dešrelės 50g; 75g;
Jogurtinė grietinė 20g;	Morkų pyragas 50g;	Trintos braškės 40g;	Trintos braškės 40g;	Kietųjų kviečių makaronai 100g;
Sezoninis vaisius 70g; 100g;	Sezoninis vaisius 90g; 100g;	Kmynų arbata 100 g; 150g;	Arbata 100g; 150g	Pomidorų padažas 15g; 20g;
Arbata 100 g; 150g;	Arbata 100 g; 150g;			Sezoninis vaisius 90g; 100g;
				Arbata 100 g; 150g;
Vaikams papildomai tiekamas pienas, pieno produktai, obuoliai ir obuolių sultys pagal programą				

