

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS "KARUSELĖ" PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

| PIRMADIENIS                                                                                    | ANTRADIENIS                                                      | TREČIADIENIS                                                            | KETVIRTADIENIS                              | PENKTADIENIS                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Pusryčiai:</b>                                                                              | <b>Pusryčiai:</b>                                                | <b>Pusryčiai:</b>                                                       | <b>Pusryčiai:</b>                           | <b>Pusryčiai:</b>                                   |
| 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 kukuruzų kruopų košė su sviestu 100; 150;  |
| Sūrio lazdelė 20g;                                                                             | Trapučiai 10g;                                                   | Sumuštinis su lydytų sūrių 35g; 45g;                                    | Sūrio lazdelė 20g;                          | Batonas pilno grūdo 20g;                            |
| Sezoninis vaisius 100g; 150g;                                                                  | Sezoninis vaisius 100g; 150g;                                    | Sezoninis vaisius 100g; 150g;                                           | Sezoninis vaisius 100g; 150g;               | Sezoninis vaisius 100g; 150g;                       |
| Arbata 100 g; 150g;                                                                            | Arbata su citrina100g; 150g                                      | Arbata 100 g; 150g;                                                     | Arbata su citrina100g; 150g                 | Pienas 100g; 150g;                                  |
| <b>Pietūs:</b>                                                                                 | <b>Pietūs:</b>                                                   | <b>Pietūs:</b>                                                          | <b>Pietūs:</b>                              | <b>Pietūs:</b>                                      |
| 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 plovas 170g; 200g;                                    | Kiaulienos plokštainis 60g; 80g;                                        | Jūros lydekos ir lašių filė maltinukas 90g; | Vištienos karis 100g;                               |
| Biri grikių kruopų košė 100g;                                                                  | Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi 50g; 60g;                | Grietinės ir sviesto padažas 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;                                  | Bulvių košė 100g; 120g;<br>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;                           |                                                     |
| <b>Vakarienė:</b>                                                                              | <b>Vakarienė:</b>                                                | <b>Vakarienė:</b>                                                       | <b>Vakarienė:</b>                           | <b>Vakarienė:</b>                                   |
| Tradicinis varškės apkepas 75g; 100g;                                                          | Pieniška grikių kruopų sriuba 150g; 200g;                        | Orkaitėje kepti varškėčiai 80g; 120g;                                   | Mielyniai 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;                                     | Arbata 100 g; 150g;                                                     | Arbata su citrina100g; 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 |                                                                  |                                                                         |                                             |                                                     |