

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS "KARUSELĖ" PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai:	Pusryčiai:	Pusryčiai:	Pusryčiai:	Pusryčiai:
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 100g; 150g;	Pieniška manų košė su sezoniniais vaisiais / uogomis 100g; 150g;	Omletas 120g;	Pieniška avižinių dribsnių košė 100; 150;	Vanilinis pieniškas kukurūzinis pudingas 100; 150;
Jogurtas su vaisiais 125g;	Trapučiai 10g;	Viso grūdo ruginė duona 30g;	Sūrio lazdelė 20g;	Karštas sumuštinis su pomidoru ir sūrių 50g.
Sezoninis vaisius 100g; 150g;	Sezoninis vaisius 100g; 150g;	Konservuoti kukurūzai 40g;	Sezoninis vaisius 100g; 150g;	Sezoninis vaisius 100g; 150g;
Arbata 100 g; 150g;	Arbata su citrina100g; 150g	Sezoninis vaisius 100g; 150g;	Arbata su citrina100g; 150g	Arbata 100 g; 150g;
		Arbata 100 g; 150g;		
Pietūs:	Pietūs:	Pietūs:	Pietūs:	Pietūs:
Skaidri sriuba su makaronais 100g;150g.	Trinta avinžirnių sriuba 100gr; 150g;	Barščiai su pupelėmis 100g; 150g;	Ryžių sriuba 100g; 150g;	Bulvių sriuba su miežinėmis 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 guliašas 90g; 120g;	Grietinėlėje troškintas lašišos kukulis 60g; 80g;	Vištienos plokštainis 80g;	Jnaminiai kiaulienos ir jautienos maltiniai 50g; 60g;	Troškintas kiaulienos ir kopūstų kukulis 60g; 80g;
Biri grikių kruopų košė 100g;	Birūs plikyti ryžiai su ciberžole 100g;	Bulvių košė 100g; 120g;	Bešamelio padažas 15g; 20g;	Virtos bulvės 100g; 120g;
Sezoninių daržovių rinkinukas(3 rūšys) 75g;	Sezoninių daržovių rinkinukas(3 rūšys) 75g;	Bešamelio padažas 15g; 20g;	Kietųjų kviežių makaronai 80g;	Sezoninių daržovių rinkinukas(3 rūšys) 75g;
Vanduo 100; 150g;	Vanduo 100; 150g;	Virti brokoliai 30g;	Sezoninių daržovių rinkinukas(3 rūšys) 75g;	Vanduo 100; 150g;
		Sezoninių daržovių rinkinukas(2rūšys) 40g; 50g;	Vanduo 100; 150g;	
		Vanduo 100; 150g;		
Vakarienė:	Vakarienė:	Vakarienė:	Vakarienė:	Vakarienė:
Lietiniai blynai 130g; 150g;	Pieniška makaronų riuba 200g; 250g;	Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150g;	Spelta miltų sklandžiai su obuoliais 90g; 115g;	Varškės ir ryžių apkepas 120g; 160g;
Natūralus jogurtas 20g;	Obuolių pyragas 50g;	Trintos braškės 20g;	Natūralus jogurtas 20g;	Jogurtinė grietinė 20g;
Sezoninis vaisius 70g; 100g;	Sezoninis vaisius 70g; 100g;	Sezoninis vaisius 70g; 100g;	Sezoninis vaisius 70g; 100g;	Sezoninis vaisius 90g; 100g;
Arbata 100 g; 150g;	Arbata 100 g; 150g;	Pienas 100g; 150g;	Arbata su citrina100g; 150g	Arbata 100 g; 150g;
Vaikams papildomai tiekamas pienas, pieno produktai, obuoliai ir obuolių sultys pagal programą				