

**VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „SAULĖTEKIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g; Kepti obuoliai su cinamonu 25g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata su citrina 150/2ml;</p>	<p>Pusryčiai: Orkaitėje keptas omletas 90g; Duona 20g; Švž. pomidoras 30g; 50g; Jogurtas 125g; Arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir keptomis saulėgražomis 100/3g; 150/5g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Grikių kruopų košė su kepintomis morkomis (augalinis) 150g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata su citrina 150/2ml;</p>
<p>Pietūs: Trinta brokolių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Vištienos guliašas 80g; 100g; Biri ryžių košė 80g; 100g; Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Švž. daržovės 30g; 50g; Vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 60g; 80g; Pekino kopūstų, švž. agurkų ir paprikų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml;</p>	<p>Pietūs: Žirnių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Miežinių kruopų košė 60g; 80g; Virtų burokėlių ir mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus padažu 50/5g; 70/7g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p>Pietūs: Daržovių sriuba su brokoliais (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Kietųjų kviečių makaronai su jautiena ir daržovių padažu 80/50/50g; 100/60/60g; Morkų ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 60/5g; 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Trinta moliūgų ir raudonųjų lęšių sriuba su grietine 100g; 150g; Skrebutis 15g; Orkaitėje keptas žuvies (<i>lydeka</i>) maltinis su morkomis ir sūriu 60/15/5g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 30/3g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;</p>
<p>Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 25g; Pienas 100ml;</p>	<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; 120g; Trintos braškės 25g; Arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Orkaitėje apkeptos bulvių skiltelės pagardintos žalumynais 100g; 150g; Kefyras 150g; Sezoninis vaisius 100g; 120g;</p>	<p>Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g; Trintos braškės 25g; Jogurtas 50g; Arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 120g; 150g; Natūralus jogurtas 20g; 50g; Trintos uogos 25g; Arbata 200ml;</p>