VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „SAULĖTEKIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė gardinta augaliniu gėrimu (augalinis) 150g; 200g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Pienas 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Sorų kruopų košė (augalinis) 150g; 200g; Trintų uogų padažas 20g; 30g; Sezoninis vaisius 100g; Sūrio lazdelė 20g; 40g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Perlinio kuskuso košė (augalinis) 100g; 150g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus su citrina 200/2ml;	**Pusryčiai:** Kvietinių kruopų košė pagardinta keptomis saulėgrąžomis (augalinis) 100/2g; 150/3g; Trintų uogų padažas 25g; Sezoninis vaisius 60g; Fermentinis sūris 20g; 40g; Arbata be cukraus 150ml;	**Pusryčiai:** Grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (augalinis) 100/3g; 150/5g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 80g; Pienas 150ml;
Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžių kruopomis (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su grietine 70g; 90g; Biri grikių košė 60g; 80g; Švž. kopūstų ir morkų salotos pagardintos ypač tyru alyvuogių aliejumi 40/2g; 50/2g; Marinuoti agurkėliai 30g; 40g; Vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Žirnių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Grietinė prie sriubos 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Plikytų ryžių plovas su vištiena 100/50g; 130/65g; Švž. pomidoro skiltelės 30g; Raugintų agurkų lazdelės 60g; 70g; Stalo vanduo su apelsinais 190/20ml;	**Pietūs:** Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) 100g; 150g; Grietinė prie sriubos 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Bulvių košė gardinta sviestu 60/2g; Švž. agurkų lazdelės 30g; Virtų burokėlių salotos paskanintos citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 60/6g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Daržovių sriuba su brokoliais (augalinis) 100g; 150g; Grietinė prie sriubos 5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Pilno grūdo makaronai su veršiena ir daržovių padažu 80/40/35g; 100/50/45g; Švž. pomidoro skiltelės 30g; 50g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) 100g; 150g; Grietinė prie sriubos 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies (*lašiša+lydeka*) maltinukas 60g; 80g; Bulvių košė gardinta sviestu 60/2g; 70/3g; Raugintų kopūstų salotos paskanintos alyvuogių aliejumi 60/6g; Švž. morkų traškios lazdelės 30g; Švž. pomidoro skiltelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
Vakarienė: Apkepti naminiai varškėčiai 100g; 120g; Trintų uogų padažas 25g; Sezoninis vaisius 60g; 80g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Šviežiai kepta mielinė bandelė su dešrele „Hotdog“ 80g; 100g; Švž. paprikų lazdelės 60g; Arbata 200ml;	**Vakarienė:** Pieniška ryžių kruopų sriuba pagardinta sviestu 100/3g; 150/4g; Šviežiai kepta mielinė cinamoninė bandelė 50g; Sezoninis vaisius 60g; 80g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Lietinių blynų skarelės su varške ir bananais 80/35/20g; Trintų uogų padažas 20g; 30g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Kibinas su vištienos mėsa 50/30g; 60/35g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;