VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „SAULĖTEKIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė skaninta augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g; Trintų uogų padažas 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Pienas 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta augaliniu gėrimu (augalinis) 100g; 150g; Trintų uogų padažas 20g; 30g; Sezoninis vaisius 100g; Sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu 30/5/15g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Sorų kruopų košė gardinta alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g; Sezoninis vaisius 100g; Pienas 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Tiršta ryžių kruopų košė gardinta augaliniu gėrimu (augalinis) 100g; 150g; Trintų uogų padažas 20g; 30g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/4/11g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Lęšių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas su daržovių padažu 60/20g; 80/20g; Biri grikių kruopų košė 60g; 70g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 50g; Marinuoti agurkėliai 30g; Švž. pomidoro skiltelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Burokėlių sriuba 100g; 150g; Grietinė prie sriubos 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės 80g; Biri ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 60/2g; 80/3g; Švž. kopūstų ir morkų salotos gardintos ypač tyru alyvuogių aliejumi 50/2g; Raugintų agurkų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Kreminė moliūgų sriuba paskaninta grietinėle ir skrebučiais 100/3/10g; 150/5/15g; Virtų bulvių ir kiaulienos mėsos blynai "Žemaičiai" 130g; Grietinė 30% rieb. 15g; 30g; Raugintų kopūstų salotos paskanintos alyvuogių aliejumi 40/1g; 50/1g; Švž. pomidoro skiltelės 40g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Baltųjų pupelių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Grietinė prie sriubos 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Garuose virtas vištienos maltinukas 60g; 80g; Kuskuso kruopų košė paskanintas sviestu 60/2g; 80/2g; Švž. daržovių traškios lazdelės *(morkos, agurkai, paprika)* 60g; 80g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) 100g; 150g; Grietinė prie sriubos 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies (lašišos) maltinukas 60g; *Lopšelis* Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 80g; *Darželis* Bulvių košė pagardinta sviestu 60/2g; 80/3g; Virtų burokėlių salotos su kepintomis morkomis ir svogūnais, pagardintos alyvuogių aliejumi 40/1g; 60/2g; Konservuoti kukurūzai 20g; Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 200/20ml;
Vakarienė: Sklindžiai su obuoliais 80g; 100g; Trintų uogų padažas 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Tradiciniai varškės virtinukai 90g; 120g; Vanilinis sviesto ir grietinės padažas 15g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Virti kietųjų kviečių makaronai gardinti alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g; Švž. agurko lazdelės 80g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Virtas kiaušinis 1vnt; Švž. pomidoro skiltelės 40g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;	**Vakarienė:** Naminis varškės apkepas 100g; Trintų uogų padažas 20g; 25g; Natūralus jogurtas 20g; 60g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;