

# VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „MEDYNĖLIS“- 20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

## 1 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>PUSRYČIAI</b>				
<p>Manų kruopų košė su sėlenomis ir uogomis (t) (200/5/15) Nesaldinta arbata (200) Sezoniniai vaisiai (a) (60)</p>	<p>Pieniška perlinių kruopų košė su sviestu (t) (200/3) Grūdėta varškė su uogomis (t) (45/20) Nesaldinta arbata (200) Sezoniniai vaisiai (a) (70)</p>	<p>Pieniška penkių grūdų košė su sviestu (t) (200/3) Jogurtas (125) Nesaldinta arbata (200) Sezoniniai vaisiai (a) (70)</p>	<p>Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (200/5) Grūdų traputis (10) Saldinta varškės užtepėlė (25) Nesaldinta arbata (200) Sezoniniai vaisiai (a) (50)</p>	<p>Pieniška sorų kruopų košė su uogomis (t) (200/15) Pik-nik sūrio lazdelė (20) Nesaldinta arbata (200) Sezoniniai vaisiai (a) (50)</p>
<b>PIETŪS</b>				
<p>Daržovių sriuba su makaronais (a) (t) (150) Viso grūdo duona (20) Kiaulienos-ryžių plovai (t) (200) Sezoninės daržovės (a) (80)</p>	<p>Pupelių sriuba su morkomis ir cukinija (a) (t) (150) Viso grūdo duona (20) Orkaitėje keptas kalakutienos maltinukas su avižių sėlenomis (t) (80) Biri grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (a) (70) Daržovių salotos (a) (60) Sezoninės daržovės (a) (25)</p>	<p>Raugintų kopūstų sriuba (t) (150) Grietinė (5) Viso grūdo duona (30) Orkaitėje kepti jautienos-kiaulienos kukuliai (t) (75) Biri perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (a) (t) (70) Sezoninės daržovės (a) (25) Šviežių agurkų salotos su krapais (a) (60)</p>	<p>Rūgštynių sriuba (a) (t) (150) Grietinė (5) Viso grūdo duona (20) Vištienos filė troškinta su grietinėle ir daržovėmis (t) (50/30/40) Troškinti ryžiai (t) (a) (80) Morkų-salierų salotos su alyvuogių aliejumi (a) (70)</p>	<p>Trinta brokolių sriuba (t) (a) (150) Viso grūdo duona (30) Žuvies filė maltinukas keptas orkaitėje (t) (75) Bulvių košė (t) (100) Burokėlių- obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (a) (60) Sezoninės daržovės (a) (50)</p>
<b>VAKARIENĖ</b>				
<p>Varškės apkepas (t) (200) Natūralus jogurtas su trintomis uogomis (45) Pienas (150)</p>	<p>Bulvių plokštainis (200) Jogurtinis padažas su žalumynais (30) Kefyras (150)</p>	<p>Varškės- morkų apkepas (t) (140) Grūdų traputis (15) Trintos uogos (a) (20) Nesaldinta arbata (200)</p>	<p>Virtas kiaušinis (50) Sezoninės daržovės (a) (90) Duona su sviestu (15/5) Nesaldinta arbata (200) Sezoniniai vaisiai (a) (50)</p>	<p>Makaronai su sviestu ir varške (t) (100/6/18) Morkos (a) (40) Sezoniniai vaisiai (a) (50) Nesaldinta arbata (200)</p>

**SVARBU:** dėl neatvežtų produktų, dėl produktų sezoniškumo valgiaraštis gali kisti.

(a) – patiekalai, pagaminti tik iš augalinės kilmės maisto produktų (be mėsos, žuvies, kiaušinių ir pieno produktų).

(t) – tausojančias patiekalas – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje.

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „MEDYNĖLIS“- 20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

2 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>PUSRYČIAI</b>				
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu ir trintomis uogomis (t) (200/5/15) Nesaldinta arbata (200) Sezoniniai vaisiai (a) (70)	Pieniška grikių kruopų košė su sviestu (t) (200/5) Varškė su trintais vaisiais ir uogomis (60) Nesaldinta arbata (200)	Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir uogomis (t) (200/5/15) Jogurtas (125) Nesaldinta arbata (200) Sezoniniai vaisiai (a) (100)	Kuskuso kruopų košė su sviestu ir uogomis (200/5/15) Nesaldinta arbata (200) Sezoniniai vaisiai (a) (60)	Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu ir uogomis (t) (200/5/15) Nesaldinta arbata (200) Sezoniniai vaisiai (a) (100)
<b>PIETŪS</b>				
Burokėlių sriuba (a) (t) (150) Grietinė (5) Viso grūdo duona (20) Kiaulienos, morkų troškiny su porais (t) (70/40) Bulvių košė (t) (100) Rauginti kopūstai (a) (60) Sezoninės daržovės (a) (35)	Šviežių kopūstų sriuba (a) (t) (150) Grietinė (5) Virtas garuose kalakutienos kukulis (t) (70) Pilno grūdo makaronai (t) (a) (100) Šviežių agurkų salotos su krapais (a) (60) Sezoninės daržovės (a) (25)	Žirnių sriuba (t) (a) (150) Viso grūdo duona (30) Jautienos befstrogenas (t) (95) Virtos bulvės (a) (t) (80) Pekino kopūsto, pomidorų ir porų salotos su alyvuogių aliejumi (a) (90)	Trinta šparaginių pupelių sriuba (a) (t) (150) Viso grūdo duona (30) Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (t) (100) Biri grikių košė su alyvuogių aliejumi (t) (a) (50) Baltųjų ridikėlių ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (a) (70)	Trinta moliūgų sriuba (t) (a) (150) Viso grūdo duona (30) Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (t) (80) Virti ryžiai (a) (50) Burokėlių salotos su pupelėmis ir konservuotais agurkais (a) (70)
<b>VAKARIENĖ</b>				
Virti varškėčiai praturtinti sėlenomis (t) (130) Natūralus jogurtas su trintomis uogomis (45) Nesaldinta arbata (200)	Omletas (t) (110) Duonos sumuštinis su sviestu (t) (15/3) Sezoninės daržovės (a) (50/40) Nesaldinta arbata (200)	Orkaitėje kepta pieniška avižinių dribsnių košė (t) (200) Natūralus jogurtas (20) Trintos uogos (a) (25) Nesaldinta arbata (200)	Bulvių, varškės virtinukai (t) (195) Grietinė (5) Nesaldinta arbata (200)	Makaronai su alyvuogių aliejumi (a) (t) (150) Kietasis fermentinis sūris (20) Nesaldinta arbata (200)

SVARBU: dėl neatvežtų produktų, dėl produktų sezoniškumo valgiaraštis gali kisti.

(a) – patiekalai, pagaminti tik iš augalinės kilmės maisto produktų (be mėsos, žuvies, kiaušinių ir pieno produktų).

(t) – tausojančias patiekalas – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje.

# VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „MEDYNĖLIS“- 20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

## 3 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>PUSRYČIAI</b>				
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliu, cinamonu (t) (200) Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu (20/5/20) Nesaldinta arbata (200) Sezoningi vaisiai (a) (50)	Manų kruopų košė su sėlenomis ir uogomis (t) (200/5/15) Saldinta varškės užtepėlė (25) Grūdų traputis (10) Nesaldinta arbata (200) Sezoningi vaisiai (a) (70)	Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir uogomis (t) (200/5/15) Nesaldinta arbata (200) Sezoningi vaisiai (a) (100)	Pieniška sorų kruopų košė su sviestu ir uogomis (200/5/15) Pik-nik sūrio lazdelės (20) Nesaldinta arbata (200) Sezoningi vaisiai (a) (50)	Pieniška ryžių košė su sviestu (t) (200/5) Nesaldinta arbata (200) Sezoningi vaisiai (a) (60)
<b>PIETŪS</b>				
Pupelių sriuba su cukinija (a) (t) (150) Viso grūdo duona (30) Kalakutienos guliašas su morkomis (t) (60/65) Biri perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (t) (a) (50) Sezoningi daržovės (a) (50)	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (a) (t) (150) Viso grūdo duona (20) Bulvių plokštainis (220) Grietinė (30) Sezoningi daržovės (a) (70)	Žaliųjų žirnelių sriuba (t) (a) (150) Viso grūdo duona (30) Vištienos kukulis su morkomis (t) (90) Pilno grūdo makaronai (a) (t) (80) Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (a) (90)	Pomidorinė sriuba su ryžiais (a) (t) (150) Viso grūdo duona (30) Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (t) (90) Biri grikių košė su alyvuogių aliejumi (t) (a) (70) Morkų salotos su obuoliais (a) (100)	Trinta žiedinių kopūstų sriuba (t) (a) (150) Viso grūdo duona (30) Orkaitėje kepti žuvies maltinukai (t) (90) Virtos bulvės (t) (a) (90) Burokėlių salotos su žirneliais ir konservuotais agurkais (a) (90)
<b>VAKARIENĖ</b>				
Varškės spygliukai (t) (150) Grietinė (20) Nesaldinta arbata (200) Sezoningi vaisiai (a) (50)	Virti makaronai (t) (a) (100) Troškintos maltos jautienos padažas (t) (80) Sezoningi daržovės (a) (50) Nesaldinta arbata (200)	Varškės apkepas su obuoliais, praturtintas avižių sėlenomis (t) (135) Natūralus jogurtas (20) Nesaldinta arbata (200)	Virtas kiaušinis (t) (50) Sezoningi daržovės (a) (40) Duona su virtos vištienos filė ir daržovėmis (80) Sezoningi vaisiai (a) (50) Nesaldinta arbata (200)	Kukurūzų kruopų košė su morkomis, sviestu ir cinamonu (t) (200) Grūdėta varškė su uogomis (t) (45/20) Nesaldinta arbata (200)

SVARBU: dėl neatvežtų produktų, dėl produktų sezoniškumo valgiaraštis gali kisti.

(a) – patiekalai, pagaminti tik iš augalinės kilmės maisto produktų (be mėsos, žuvies, kiaušinių ir pieno produktų).

(t) – tausojantis patiekalas – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje.

# VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „MEDYNĖLIS“- 20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

## 4 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>PUSRYČIAI</b>				
Pieniška kukurūzų košė su sviestu ir uogomis (t) (200/5/15) Nesaldinta arbata (200) Sezoniniai vaisiai (a) (100)	Kuskuso kruopų košė su sviestu ir uogomis (t) (200/5/15) Nesaldinta arbata (200) Sezoniniai vaisiai (a) (100)	Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis uogomis ir sviestu (t) (200/5/15) Nesaldinta arbata (200) Sezoniniai vaisiai (a) (90)	Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu ir uogomis (t) (200/5/15) Pik-nik sūrio lazdelės (20) Nesaldinta arbata (200) Sezoniniai vaisiai (a) (100)	Pieniška penkių grūdų košė su sviestu (t) (200/3) Duonos sumuštinis su varškės užtepėle (30/41) Nesaldinta arbata (200) Sezoniniai vaisiai (a) (60)
<b>PIETŪS</b>				
Avinžirnių sriuba su žalumynais (a) (t) (150) Viso grūdo duona (20) Troškinta jautiena su morkomis ir porais (t) (70/60) Biri perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (t) (a) (50) Burokėlių salotos su žirneliais ir konservuotais agurkais (a) (90)	Perlinių kruopų sriuba (a) (t) (150) Viso grūdo duona (30) Orkaitėje kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (t) (90) Biri ryžių kruopų košė (t) (50) Tarkuotos morkos su obuoliais (100)	Barščių sriuba su pupelėmis (t) (a) (150) Viso grūdo duona (30) Garuose kepti kiaulienos balandėliai (t) (90) Virtos bulvės (a) (t) (90) Šviežių agurkų salotos su krapais (a) (60)	Pomidorų ir lęšių sriuba (a) (t) (150) Viso grūdo duona (20) Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (t) (100) Biri grikių košė su alyvuogių aliejumi (t) (a) (50) Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (a) (90)	Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (t) (200) Viso grūdo duona (30) Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (t) (80) Bulvių košė (t) (75) Sezoninės daržovės (a) (70)
<b>VAKARIENĖ</b>				
Varškės ryžių apkepas (t) (180) Natūralus jogurtas su trintomis uogomis (45) Nesaldinta arbata (200)	Omletas su fermentiniu sūriu (t) (90) Sezoninės daržovės (a) (90) Duonos sumuštinis su sviestu (t) (15/3) Nesaldinta arbata (200)	Virti varškėčiai (t) (150) Grietinė (15) Nesaldinta arbata (200)	Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu (t) (122/28) Morkos (a) (40) Kefyras (150)	Pieniška makaronų sriuba (t) (200) Duona su sviestu ir daržovėmis (t) (20/5/10) Nesaldinta arbata (200)

SVARBU: dėl neatvežtų produktų, dėl produktų sezoniškumo valgiaraštis gali kisti.

(a) – patiekalai, pagaminti tik iš augalinės kilmės maisto produktų (be mėsos, žuvies, kiaušinių ir pieno produktų).

(t) – tausojantis patiekalas – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje.