

VILNIAUS MOKYKLA-DARŽELIS „ATŽALYNAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ (nuo 2025-04-07)

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 100/3g; 150/5g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Pienas 150ml;	Pusryčiai: Pilno grūdo avižų košė paskaninta uogomis 150/25; 200/30g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Švž. Uogos (arba kitas sezoninis vaisius) 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su augaliniu gėrimu ir keptomis saulėgrąžomis 150/4g; 200/5g; Trintos uogos 20g; 30g; Sezoninis vaisius 120g; 180g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Virti pilno grūdo makaronai su sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 10g; 20g; Švž. Uogos (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; Arbata be cukraus 150ml;
Pietūs: Žirnių sriuba 100g; 150g; 200g; Garuose virtas vištienos maltinukas 60g; 80g; 100g; Kuskuso košė pagardinta sviestu 70/4g; 80/4g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 50/5g; Švž. paprikų lazdelė 30g; 50g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml; Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) (teikiamas priešmokyklinukams ir pradinukams)* 150g;	Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais 100g; 150g; 200g; Viso grūdo ruginė duona 40g; Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa 55/6g; 70/8g; 80/9g; Virtos bulvės 70g; 80g; 90g; Burokėlių salotos paskanintos kepintomis saulėgrąžų sėklomis ir svogūnais 45/9g; 55/11g; 60/12g; Stalo vanduo su citrina 150/1ml; Trapučiai (teikiamas priešmokyklinukams ir pradinukams)* 20g;	Pietūs: Trinta daržovių sriuba su brokoliais 100g; 150g; 200g; Makaronai su jautiena ir daržovių padažu 145/50/35g; 155/55/40g; 185/65/50g; Pekino kopūstų ir pomidorų, salotos su su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 65/6g; 70/7g; Švž agurkai 50g; Stalo vanduo su citrina 150/1ml; Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) (teikiamas priešmokyklinukams ir pradinukams)* 150g;	Pietūs: Šaltibarsčiai/Burokėlių sriuba 100g; 150g; 200g; Grietinė 5g; Kvietinė duona su saulėgrąžomis 22g; Konvekcinėje krosnyje kepta vištienos šlaunelių mėsa 60g; 80g; 100g; Virtos bulvės 90g; 120g; Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 40/3/3g; 50/4/4g; Švieži agurkai 30g; 50g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml; Sūrio lazdelės (teikiamas priešmokyklinukams ir pradinukams)* 20g;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; 200g; Viso grūdo ruginė duona 40g; Žuvies maltinukas (menkė) su morkomis ir sūriu keptas orkaitėje 55/13/4g; 70/17/6g; 75/19/6g; Biri ryžių košė 60g; 70g; 80g; Pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/6g; 80/8g; Stalo vanduo su citrina 150/1ml; Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) (teikiamas priešmokyklinukams ir pradinukams)* 150g;
Vakarienė: Trinta varškė su trintomis uogomis 100/40g; 150/60g; Natūralus jogurtas 70g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 100g; 120g; 150g; Juoda duona 35g; Pjaustytas agurkas 30g; 50g; Konserv. žalieji žirneliai 20g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 120g; 150g; Natūralus jogurtas 50g; 70g; 125g; Trintos uogos 20g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 65/16g; 100/25g; Trintos uogos 30g; 40g; Kefyras 100ml; 150ml;	Vakarienė: Pieniška grikių kruopų sriuba 95/55g; 125/75g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/18g; 40/6/25g; Arbata be cukraus 150ml;

* 14:30val. Priešmokyklinukams ir pradinukams tiekiami papildomi produktai.

VILNIAUS MOKYKLA-DARŽELIS „ATŽALYNAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ (nuo 2025-04-07)

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Tiršta ryžių kruopų košė su augaliniu gėrimu 150g; 200g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė paskaninta uogomis 150g; 200g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 10g; 20g; Švž. Uogos (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; 2vnt; Konservuoti žirneliai 20g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/5/15g; 25/5/15g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;
Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais 100g; 150g; 200g; Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis kukurūzų miltų apvalkale 60g; 80g; 100g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 70/4g; 90/5g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/6g; 80/8g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml; Trapučiai (teikiamas priešmokyklinukams ir pradinukams)* 20g;	Pietūs: Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba 100g; 150g; 200g; Tarkuotų bulvių blynai su kiauliena 130g; 160g; 180g; Grietinė 10g; 15g; Pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/7g; 90/9g; Stalo vanduo su citrina 150/1ml; Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) (teikiamas priešmokyklinukams ir pradinukams)* 150g;	Pietūs: Trinta kukurūzinė sriuba su sūriu 100/7g; 150/10g; 200/13g; Kvietinė duona su saulėgrąžomis 22g; Orkaitėje keptas žuvies (menkės) maltinis 60g; 80g; 100g; Biri ryžių košė 70g; 80g; Švž. agurkų ir kopūstų salotos su aliejumi 60/6g; 80/8g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml; Sūrio lazdelės (teikiamas priešmokyklinukams ir pradinukams)* 20g;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; 200g; Garuose virtas vištienos maltinukas 60g; 80g; 100g; Biri grikių košė 90g; 100g; Pekino kopūstų, pomidorų, švž. agurkų salotos su aliejaus užpilu 70/9g; 80/10g; 100/12g; Stalo vanduo su citrina 150/1ml; Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) (teikiamas priešmokyklinukams ir pradinukams)* 150g;	Pietūs: Prieskoninių daržovių sultinys su žalumynais 100g; 150g; 200g; Juoda duona 35g; Kaptos vištienos kepsniukai 60g; 80g; 100g; Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje pagardintos žalumynais 90g; 100g; 120g; Salotos su agurkais, baltaisiais ridikais ir porais 70g; 100g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml; Trapučiai (teikiamas priešmokyklinukams ir pradinukams)* 20g;
Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 120g; 150g; 170g; Trintos uogos 25g; Natūralus jogurtas 50g; 70g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 120g; 150g; 170g; Trintos uogos 20g; Natūralus jogurtas 30g; 50g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; 180/18g; 225/25g; Švž. paprikų lazdelės 60g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Varškės virtinukai 90g; 130g; 150g; Natūralus jogurtas 50g; 70g; Trintos uogos 20g; 25g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Lietiniai blynai 100g; 120g; Trintos uogos 25g; Natūralus jogurtas 50g; 70g; Arbata be cukraus 150ml;

* 14:30val. Priešmokyklinukams ir pradinukams tiekiami papildomi produktai.

VILNIAUS MOKYKLA-DARŽELIS „ATŽALYNAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ (nuo 2025-04-07)

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; 30g; Sezoninis vaisius 100g; Trapučiai 10g; 20g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su augaliniu gėrimu 100g; 150g; 200g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 100g; Natūralus jogurtas 100g; 125g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Trapučiai 20g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 150/5g; 200/6g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Tiršta manų kruopų košė paskaninta cinamonu ir augaliniu gėrimu 150g; 200g; Trintos uogos 30g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; 140g; Sūrio lazdelės 20g; Arbata be cukraus 150ml;
Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; 200g; Viso grūdo ruginė duona 40g; Plikytų ryžių plovos su kiauliena 65/35g; 80/45g; 90/50g; Virtų burokėlių, raugintų agurkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/4g; 60/5g; Stalo vanduo su citrina 150/1ml; Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) (teikiamas priešmokyklinukams ir pradinukams)* 150g;	Pietūs: Lęšių sriuba 100g; 150g; 200g; Orkaitėje keptos traškios vištienos lazdelės apvoliotos kukurūzų dribsniuose 60g; 80g; 100g; Biri grikių košė 90g; 100g; Gūžinės salotos "Iceberg" su pomidorais, agurkais ir krapais 80/6g; 90/7g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml; Sūrio lazdelės (teikiamas priešmokyklinukams ir pradinukams)* 20g;	Pietūs: Daržovių sultinys 100g; 150g; 200g; Kvietinė duona su saulėgrąžomis 22g; Įdarytas vištienos kotletas „Kijevo" kukurūzų dribsnių apvaskale 60g; 80g; 100g; Bulvių košė su sviestu 70/3g 90/3g; 100/4g; Morkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/4g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 50g; Stalo vanduo su citrina 150/1ml; Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) (teikiamas priešmokyklinukams ir pradinukams)* 150g;	Pietūs: Žirnių ir perlinių kruopų sriuba 100g; 150g; 200g; Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai 60g; 80g; 100g; Biri ryžių kruopų košė su sviestu 70/2g; 90/2g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 40/4g; 50/5g; Pjaustytas agurkas 40g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml; Sūrio lazdelės (teikiamas priešmokyklinukams ir pradinukams)* 20g;	Pietūs: Šaltibarščiai/ Burokėlių sriuba 100g; 150g; 200g; Grietinė 5g; Juoda duona 35g; Vištienos maltinukas 60g; 80g; 100g; Virtos bulvės 90g; 120g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 70g; 80g; Stalo vanduo su citrina 150/1ml; Trapučiai (teikiamas priešmokyklinukams ir pradinukams)* 20g;
Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; 120g; Trintos uogos 20g; 30g; Pienas 100ml; 150ml;	Vakarienė: Pieniška makaronų sriuba su sviestu 100/2g; 150/3g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 70g; 100g; 120g; Juoda duona 35g; Švž. Pomidorai 50g; 70g; Sūrio lazdelės 20g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Varškės ir bananų apkepas 100g; 120g; 140g; Trintos uogos 20g; Natūralus jogurtas 50g; 80g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Virta pieno makaronų sriuba 60g; Kvietinė duona su sviestu 20/5g; 30/6g; Konservuoti žirneliai 20g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Arbata be cukraus 150ml;

* 14:30val. Priešmokyklinukams ir pradinukams tiekiami papildomi produktai.