

**VILNIAUS MOKYKLA-DARŽELIS „ATŽALYNAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; 120g; Trapučiai 10g; 20g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu 150g; 200g; 250g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su augaliniu gėrimu ir keptomis saulėgražomis 150/4g; 200/5g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; 150g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; 150g; Arbata be cukraus 150ml;
Pietūs: Žirnių sriuba 100g; 150g; 200g; Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa 60g; 80g; 100g; Biri ryžių košė 80g; Švž. kopūstų, moliūgų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 70/3g; 80/3g; 90/4g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Burokėlių sriuba 100g; 150g; 200g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 40g; Virti makaronai su vištienos mėsa, morkomis ir porais 70/50g; 90/65g; 105/75g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 50g; Rauginti agurkai 30g; 50g; Stalo vanduo 150ml;	Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; 200g; Grietinė 5g; Juoda duona 35g; Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis kukurūzų miltų apvalkale 60g; 80g; 100g; Kuskuso košė pagardinta aliejumi 60/1g; 80/1g; Virtų burokėlių, raugintų agurkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/5g; 80/7g; 90/8g; Stalo vanduo 150ml;	Pietūs: Moliūgų sriuba 100g; 150g; 200g; Skrebutis 22g; Konvekciniėje krosnyje kepta vištienos šlaunelių mėsa 60g; 80g; 100g; Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi 60/1g; 80/2g; Garintų daržovių garnyras (brokoliai, morkos ir žiediniai kopūstai) 80g; 100g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais 100g; 150g; 200g; Orkaitėje keptas menkės maltinukas 60g; 100g; Bulvių košė su sviestu 100/4g; 120/5g; Pekino kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 100/8g; Stalo vanduo 150ml;
Vakarienė: Trinta varškė su trintomis uogomis 100/40g; 150/60g; 160/65g; Natūralus jogurtas 70g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 80g; 120g; 150g; Juoda duona 35g; Pjaustytas agurkas 30g; 50g; Konserv. žalieji žirneliai 20g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 80g; 100g; Natūralus jogurtas 30g; 70g; 125g; Trintos uogos 20g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Karštas sumuštinis su špinatais ir varške 30/20g; 50/40g; Pieniškas bananinis kokteilis 200ml;	Vakarienė: Pieniška miežinių kruopų sriuba 150g; 200g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/4/15g; 40/5/19g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Arbata be cukraus 150ml;

VILNIAUS MOKYKLA-DARŽELIS „ATŽALYNAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Tiršta ryžių kruopų košė su augaliniu gėrimu 150g; 200g; Sezoninis vaisius 80g; 150g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu 150g; 200g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; 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; Sezoninis vaisius 80g; 100g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;
Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; 200g; Garuose virtas vištienos maltinukas 60g; 80g; 100g; Biri grikių košė 60g; 80g; Virtų burokėlių ir porų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/6g; 70/7g; 90/9g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais 100g; 150g; 200g; Viso grūdo ruginė duona 40g; Tarkuotų bulvių blynai su kiauliena 120g; 160g; Grietinė 10g; 15g; Pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/7g; 90/9g; Stalo vanduo 150ml;	Pietūs: Burokėlių sriuba su lęšiais 100g; 150g; 200g; Grietinė 5g; Juoda duona 35g; Žuvies (menkė) kukuliai troškinti baltame padaže 60/14g; 80/19g; 100/25g; Ryžių kruopų košė 60g; 80g; Morkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/4g; 55/5g; Rauginti agurkai 30g; 50g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Trinta žiedinių kopūstų sriuba 100g; 150g; 200g; Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės 60g; 80g; 100g; Kietųjų kviečių makaronai paskaninti alyvuogių aliejumi 70/1g; 80/1g; Pekino kopūstų, kukurūzų, porų ir švž. agurkų salotos su aliejaus užpilu 70/7g; 80/8g; 90/9g; Stalo vanduo 150ml;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; 200g; Konvekciniėje krosnyje kepta vištienos šlaunelių mėsa 60g; 80g; 100g; Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje pagardintos žalumynais 70g; 80g; 100g; Troškintos šparaginės pupelės 50g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 50g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;
Vakarienė: Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 135/20g; 175/25g; 190/30g; Švž. paprikų lazdelės 60g; 80g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Mielinė bandelė su cinamonu 50g; 70g; Mango - bananų pieno kokteilis 150ml; 200ml;	Vakarienė: Varškės virtinukai 90g; 100g; 120g; Natūralus jogurtas 50g; 70g; Trintos uogos 20g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 70g; 100g; Trintos uogos 20g; Natūralus jogurtas 50g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 120g; 150g; Trintos uogos 20g; Natūralus jogurtas 30g; 50g; Arbata be cukraus 150ml;

VILNIAUS MOKYKLA-DARŽELIS „ATŽALYNAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/6g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; Trapučiai 10g; 20g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 100/3g; 150/5g; Sezoninis vaisius 100g; Natūralus jogurtas 100g; 125g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Penkių grūdų kruopų košė su augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi 150/7g; 200/9g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; 2vnt; Konservuoti žirneliai 20g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/5/14g; 25/5/16g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;
Pietūs: Trinta pomidorų sriuba su bolivine balanda 100g; 150g; 200g; Viso grūdo ruginė duona 40g; Plikytų ryžių plovas su kiauliena 65/30g; 90/35g; 95/40g; Virtų burokėlių, poro ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/5g; 60/6g; Rauginti agurkai 30g; 50g; Stalo vanduo 150ml;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; 200g; Orkaitėje keptos traškos vištienos lazdelės apvoliotos kukurūzų dribsniuose 60g; 80g; 100g; Biri grikių košė 70g; 80g; Švž. Kopūstų, morkų, krapų, salotos su aliejumi 70/7g; 80/8g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Rūgštynių sriuba 100g; 150g; 200g; Grietinė 5g; Juoda duona 35g; Sultingi vištienos kukuliai raudoname padaže 40/19g; 50/25g; 60/25g; Perlinių kruopų košė su tyru alyvuogių aliejumi 50/1g; 70/2g; Garintų daržovių garnyras (brokoliai, morkos ir žiediniai kopūstai) 60g; 80g; Stalo vanduo 150ml;	Pietūs: Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba 100g; 150g; 200g; Kaptos vištienos kepsniukai 60g; 80g; 100g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Virtų burokėlių, raugintų kopūstų ir svogūno salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/7g; 80/7g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Žirnių ir perlinių kruopų sriuba 100g; 150g; 200g; Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai 60g; 80g; 100g; Ryžių kruopų košė 70g; Morkų, kukurūzų ir salierų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 60/5g; 80/6g; Stalo vanduo 150ml;
Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 20g; 30g; Natūralus jogurtas 50g; Arbata be cukraus 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: Apkepti varškėčiai 65/16g; 80/20g; Trintos uogos 30g; Kefyras 150ml; 200ml;	Vakarienė: Bananų duona 100g; 130g; 150g; Pienas 150ml;	Vakarienė: Virta pienoška dešrelė 60g; Kvietinė duona su sviestu 20/5g; 30/6g; Konservuoti žirneliai 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;