VILNIAUS MOKYKLA-DARŽELIS „ATŽALYNAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Tiršta manų kruopų košė gardinta augaliniu gėrimu (augalinis) 150g; 200g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 70g; 100g; Pienas 150ml;	**Pusryčiai:** Avižinių dribsnių košė pagardinta augaliniu gėrimu (augalinis) 150g; 200g; 250g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 150ml;	**Pusryčiai:** Kvietinių kruopų košė paskaninta augaliniu gėrimu ir keptomis saulėgrąžomis (augalinis) 100/3g; 150/4g; Sezoninis vaisius 60g; 80g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/5/14g; 25/5/16g; Arbata be cukraus 150ml;	**Pusryčiai:** Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 60g; 80g; 100g; Pienas 100ml; 150ml;	**Pusryčiai:** Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/4g; 200/6g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;
Pietūs: Žirnių sriuba 100g; 150g; Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa 60g; 80g; 100g; Biri ryžių košė 80g; Švž. kopūstų, moliūgų ir morkų salotos gardintos ypač tyru alyvuogių aliejumi 70/3g; 80/3g; 100/4g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Burokėlių sriuba 100g; 150g; 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; Raugintų agurkėlių lazdelės 30g; 50g; Stalo vanduo 150ml;	**Pietūs:** Raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Juoda duona 35g; Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinukas kukurūzų miltų apvalkale 60g; 80g; 100g; Kuskuso košė pagardinta aliejumi 60/1g; 80/1g; Virtų burokėlių, raugintų agurkų salotos gardintos aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/5g; 80/7g; 100/9g; Stalo vanduo 150ml;	**Pietūs:** Moliūgų sriuba 100g; 150g; Skrebutis 22g; Konvekcinėje krosnyje kepta vištienos šlaunelių mėsa 60g; 80g; 100g; Perlinių kruopų košė gardinta 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 100g; 150g; Juoda duona 35g; Orkaitėje keptas menkės maltinukas 60g; 80g; 100g; Bulvių košė gardinta sviestu 100/4g; Pekino kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos paskanintos aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 100/8g; Stalo vanduo 150ml;
Vakarienė: Trinta varškytė su trintomis uogomis 100/40g; 150/60g; 160/65g; Natūralus jogurtas 70g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	**Vakarienė:** Orkaitėje keptas omletas 80g; 120g; 150g; Juoda duona 35g; Švž. agurkų lazdelės 50g; Konserv. žalieji žirneliai 20g; 40g; Arbata be cukraus 150ml;	**Vakarienė:** Kefyriniai sklindžiai 80g; 100g; Natūralus jogurtas 20g; 70g; Trintų uogų padažas 15g; 20g; Sezoninis vaisius 50g; 70g; Arbata be cukraus 150ml;	**Vakarienė:** Karštas sumuštinis su špinatais ir varške 30/20g; 50/40g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; 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 gardinta augaliniu gėrimu (augalinis) 150g; 200g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	**Pusryčiai:** Tiršta kukurūzų kruopų košė skaninta augaliniu gėrimu (augalinis) 100g; 150g; Sezoninis vaisius 60g; 100g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/5/14g; 25/5/16g; Arbata be cukraus 150ml;	**Pusryčiai:** Avižinių dribsnių košė gardinta augaliniu gėrimu (augalinis) 150g; 200g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;	**Pusryčiai:** Sorų kruopų košė skaninta augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g; Sezoninis vaisius 60g; 100g; Pienas 150ml;	**Pusryčiai:** Penkių grūdų dribsnių košė gardinta augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;
Pietūs: Agurkinė sriuba 100g; 150g; Garuose virtas vištienos maltinukas 60g; 80g; 100g; Biri grikių košė 60g; 80g; Virtų burokėlių ir porų salotos paskanintos aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/6g; 80/8g; 90/9g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 40g; Tarkuotų bulvių blyneliai su kiauliena 120g; 160g; Grietinė 10g; 15g; Pomidorų, agurkų, paprikų salotos paskanintos aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/7g; 80/8g; 90/9g; Stalo vanduo 150ml;	**Pietūs:** Burokėlių sriuba su lęšiais 100g; 150g; Grietinė 5g; Juoda duona 35g; Žuvies (menkė) kukuliukai troškinti baltame padaže 60/14g; 80/18g; 100/25g; Ryžių kruopų košė 60g; 80g; Morkų salotos paskanintos aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/4g; 60/5g; 70/6g; Rauginti agurkai 30g; 50g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Trinta žiedinių kopūstų sriuba 100g; 150g; Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės 80g; 100g; Kietųjų kviečių makaronai paskaninti alyvuogių aliejumi 60/1g; 80/1g; 90/1g; Pekino kopūstų, kukurūzų, porų ir švž. agurkų salotos paskanintos aliejaus užpilu 70/7g; 90/9g; Stalo vanduo 150ml;	**Pietūs:** Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Konvekcinėje krosnyje kepta vištienos šlaunelių mėsa 60g; 80g; 100g; Virtos bulvytės apkeptos konvekcinėje 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 paskaninti fermentiniu sūriu 135/20g; 175/25g; 190/30g; Švž. paprikų lazdelės 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	**Vakarienė:** Mielinė bandelė su cinamonu 50g; 70g; Mango - bananų pieno kokteilis 150ml; 200ml;	**Vakarienė:** Tradiciniai varškės virtinukai 90g; 100g; 120g; Natūralus jogurtas 50g; 70g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml;	**Vakarienė:** Kefyriniai sklindžiai su obuoliais 70g; 90g; Trintų uogų padažas 20g; Natūralus jogurtas 30g; 50g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	**Vakarienė:** Naminis varškės apkepas 120g; 150g; Trintų uogų padažas 20g; Natūralus jogurtas 30g; 50g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;

VILNIAUS MOKYKLA-DARŽELIS „ATŽALYNAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Miežinių kruopų košė (augalinis) 150g; 200g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Pienas 100ml; 150ml;	**Pusryčiai:** Avižinių dribsnių košė gardinta augaliniu gėrimu (augalinis) 150g; 200g; Sezoninis vaisius 100g; Natūralus jogurtas 100g; 125g; Arbata be cukraus 150ml;	**Pusryčiai:** Penkių grūdų kruopų košė gardinta augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/7g; 200/9g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	**Pusryčiai:** Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/4g; 200/6g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	**Pusryčiai:** Tiršta manų kruopų košė skaninta augaliniu gėrimu (augalinis) 150g; 200g; Sezoninis vaisius 100g; Pienas 150ml; 200ml;
Pietūs: Trinta pomidorų sriuba su bolivine balanda 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 40g; Plikytų ryžių plovas su kiauliena 65/30g; 90/35g; 95/40g; Virtų burokėlių, poro ir žirnelių salotos paskanintos aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/5g; 60/6g; Raugintų agurkų lazdelės 30g; 50g; Stalo vanduo 150ml;	**Pietūs:** Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Orkaitėje keptos traškios vištienos lazdelės apvoliotos kukurūzų dribsniuose 60g; 80g; 100g; Biri grikių košė 70g; 80g; Švž. Kopūstų, morkų, krapų, salotos paskanintos aliejumi 70/7g; 80/8g; 90/9g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Rūgštynių sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Juoda duona 35g; Sultingi triušienos kukuliukai raudoname padaže 40/18g; 50/20g; 60/25g; Perlinių kruopų košė gardinta 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; Kapotos vištienos kepsniukai 60g; 80g; 100g; Bulvių košė skaninta sviestu 70/3g; 80/3g; Virtų burokėlių, raugintų kopūstų ir svogūno salotos pagardintos aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/7g; 80/7g; 100/10g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Avinžirnių sriuba 100g; 150g; Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai 60g; 80g; 100g; Ryžių kruopų košė 70g; Morkų, kukurūzų ir salierų salotos paskanintos aliejaus ir citrinų užpilu 60/5g; 80/6g; Stalo vanduo 150ml;
Vakarienė: Tradiciniai mieliniai blynai 80g; 100g; Trintų uogų padažas 20g; 30g; Natūralus jogurtas 30g; 50g; Sezoninis vaisius 60g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	**Vakarienė:** Pieniška makaronų sriuba paskaninta sviestu 100/2g; 150/3g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	**Vakarienė:** Apkepti naminiai varškėčiai 65/16g; 80/20g; Trintų uogų padažas 30g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Kefyras 150ml; 200ml;	**Vakarienė:** Virtas kiaušinis 1vnt; 2vnt; Konservuoti žirneliai 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/5/14g; 25/5/16g; Arbata be cukraus 150ml;	**Vakarienė:** Virta pieniška dešrelė 60g; Kvietinė duona su sviestu 20/5g; 30/6g; Konservuoti žirneliai 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;