

VILNIAUS VILKPĖDĖS LOPŠELIS-DARŽELIS
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 15-AI DIENŲ

1 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Pieniška sorų kruopų košė (t) Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) Nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) ir uogomis Trapučiai (ryžių) Nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Trijų grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (a), (t) Viso grūdo sumuštiniai su virta kalakutiena ir daržo Nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Grikių košė su sviestu (82%) (t) Viso grūdo batonas su sviestu (82%) (t) Nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) Varškė (9%) Nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Raudonųjų lęšių ir bolivinių balandų sriuba su daržovėmis (t), (a) Viso grūdo rūginė duona Perlinių kruopų troškinys su veršiena ir šparaginėmis pupelėmis (t) Morkų, obuolių ir salierų salotos (a) Stalo vanduo	Šviežių kopūstų sriuba (t), (a) Viso grūdo rūginė duona Žuvies kepsniukai Orkaitėje keptos bulvių skiltelės ir morkų lazdelės (t) Keptų burokėlių salotos su špinatais (a) Stalo vanduo	Avinžirnių sriuba su žalumynais (t), (a) Viso grūdo rūginė duona Jautienos-kiaulienos kukuliai (t) Bulvių košė su sviestu (82%) (t) Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (a) Stalo vanduo	Burokėlių sriuba su pupelėmis (a), (t) Grietinė (30%) Viso grūdo rūginė duona Troškinta kalakutiena (t) Virti ryžiai su kariu (a) Raudonos paprikos (a) Švieži agurkai (a) Stalo vanduo	Daržovių sriuba (t), (a) Viso grūdo rūginė duona Kapotės vištienos kepsniukai Brinkintos kuskuso kruopos (t), (a) Paprikos, pomidorų ir agurkų lėkštė (a) Stalo vanduo
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
Kepti varškėčiai (t) Nesaldintas jogurtas (2,5%) Šaldytos uogos (braškės, avietės, mėlynės) Nesaldinta arbata	Aguoniniai sklindžiai Uogų ir bananų tyrė (a) Pienas (2,5%)	Kukurūzų varškės pudingas su uogomis (t) Nesaldintas jogurtas (2,5%) Šaldytos uogos (braškės, avietės, mėlynės) Nesaldinta arbata	Virtų bulvių apkepas su sviesto (82%) – grietinės (30%) padažu Kefyras (2,5%)	Makaronai su troškintų daržovių padažu (a), (t) Nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai

2 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) ir uogomis (t) Sūrio lazdelė (45%) Nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Kuskuso kruopų košė su sviestu (82%) (t) Sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais Nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Pieniška kukurūzų košė su sviestu (82%) ir uogomis (t) Varškė (9%) su trintomis uogomis Nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Pieniška manų košė su sviestu (82%) ir uogomis (t) Trapučiai Nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) Nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Raudonųjų lęšių sriuba (t). (a) Viso grūdo rūginė duona Vištienos šlaunelių mėsa troškinta grietinėlėje (t) Kuskuso kruopos (t), (a) Orkaitėje garuose keptos šakninės daržovės (salierai, morkos, burokėliai) (t), (a) Stalo vanduo	Burokėlių sriuba (t), (a) Viso grūdo rūginė duona Pilno grūdo makaronai su troškintos maltos jautienos padažu (t) Plėšytos salotos (a) Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) (a) Stalo vanduo	Trinta moliūgų sriuba (t), (a) Viso grūdo rūginė duona Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai su trintais pomidorais (t) Virtos bulvės (t), (a) Kopūstų salotos (a) Stalo vanduo	Pupelių sriuba (t), (a) Viso grūdo rūginė duona Keptos paukštienos šlaunelės Bulvių košė su sviestu (82%) (t) Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis (a) Stalo vanduo	Ryžių sriuba su daržovėmis (t), (a) Viso grūdo rūginė duona Kepta su garais riebi žuvis su žolelėmis (t) Virtos bulgur kruopos (t) Blanširuotos šparaginės pupelės (a) Stalo vanduo
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
Omletas su fermentiniu sūriu (45%) (t) Juoda duona su sviestu (82%) Konservuoti žirneliai Nesaldinta arbata	Daržovių troškinys su brokoliais ir vištiena (t) Kefyras (2,5%)	Orkaitėje keptas varškės apkepas (t) Nesaldintas jogurtas (2,5%) Šaldytos uogos (braškės, avietės, mėlynės) Nesaldinta arbata	Lietiniai blynai Aviečių ir bananų tyrė (a) Pienas (2,5%)	Pica Margarita (t) Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (a) Nesaldinta arbata

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Manų košė su sviestu (82%) ir uogomis (t) Sūrio lazdelė (45%) Nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Penkių rūšių kruopų košė su sviestu (82%) (t) Viso grūdo rūginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%) Nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Grikių košė su sviestu (82%) Tapučiai Nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Pieniška sorų kruopų košė (t) Viso grūdo rūginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) Nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Avižinių dribsnių košė su bananais ir sviestu (82%) Viso grūdo batonas su sviestu (82%) Nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Žirnių sriuba (t), (a) Viso grūdo rūginė duona Ryžių plovai su veršiena (t) Burokėlių ir salierų salotos (t), (a) Stalo vanduo	Pomidorų sriuba su pupelėmis (t), (a) Viso grūdo rūginė duona Orkaitėje keptas bulvių-cukinių apkepas su varške (9%) (t) Natūralus jogurtas (2,5%) Šviežių morkų ir agurkų lazdelės su česnakais, apšlakstytos alyvuogių aliejaus užpilu (a) Stalo vanduo	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (t) Viso grūdo rūginė duona Orkaitėje kepti maltos kiaulienos lizdėliai su paprikomis, morkomis ir fermentiniu sūriu (45%) (t) Bulvių košė su sviestu (82%) Lapinės salotos su ridikėliais ir šviežiais agurkais (a) Stalo vanduo	Rūgštynių sriuba (t), (a) Viso grūdo rūginė duona Garuose kepti kalakutienos maltinukai su daržovėmis (t) Virti griekiai (t), (a) Švieži pomidorai Raudonos paprikos Stalo vanduo	Sriuba su miežinėmis kruopomis (t), (a) Viso grūdo rūginė duona Troškinta žuvis su daržovėmis (t) Virtos bulvės (a), (t) Pekino kopūsto salotos su kukurūzais (a) Stalo vanduo
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
Kepti varškėčiai (t) Nesaldintas jogurtas (2,5%) Šaldytos uogos (braškės, avietės, mėlynės) Nesaldinta arbata	Makaronai su vištiena (t) Švieži agurkai Kefyras (2,5%)	Kukurūzų miltų blynai su bananais Nesaldintas jogurtas (2,5%) Šaldytos uogos (braškės, avietės, mėlynės) Pienas (2,5%)	Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (t) Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas Nesaldinta arbata	Pieniška ryžių sriuba (t) Mielinės bandelės su varške ir aguonomis Nesaldinta arbata