

VALGIARAŠTIS

Vilniaus lopšelis - darželis "Gintarėlis" Popieriaus g. 46

I SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Miežinių kruopų košė su trintomis uogomis	Daržovių sriuba su kiaulienos kukulaičiais	Varškės ir sūrio paplotėliai su natūraliu jogurtu
Natūralus jogurtas (125 g.)	Duona	Morkų lazdelės
Nesaldinta arbatžolių arbata	Kalakutienos filė kepsniukai	Nesaldinta arbatžolių arbata
Sezoninis vaisius	Virtos bulvės	
	Marinuoti agurkai	
	Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)	
	Obuolių sultys	

ANTRADIENIS

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Pieniška kukurūzų košė su trintomis uogomis	Lęšių sriuba	Virti makaronai su troškinta kiauliena
Batonas su sviestu	Duona	Plėšomos sūrio lazdelės
Nesaldinta arbatžolių arbata	Kalakutienos maltinukas su morkomis	Nesaldinta arbatžolių arbata
Sezoninis vaisius	Virti grikiai	
	Kopūstų salotos su morkomis	
	Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)	
	Vanduo	

TREČIADIENIS

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Omletas su fermentiniu sūriu	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis	Jogurtiniai blynėliai su trintomis uogomis
Pomidoras, konservuoti žirneliai	Duona	Nesaldinta arbatžolių arbata
Duona	Žemaičių blynai su kiauliena, grietine	
Nesaldinta arbatžolių arbata	Marinuoti agurkai	
Sezoninis vaisius	Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)	
	Vanduo	

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Sorų kruopų košė su sviestu	Barščių sriuba	Varškės apkepas su trintomis uogomis ir jogurtu
Plėšomos sūrio lazdelės	Vištienos maltinukas	Nesaldinta arbatžolių arbata
Nesaldinta arbatžolių arbata	Duona	
Sezoninis vaisius	Virti pilno grūdo makaronai	
	Morkų salotos su aliejumi	
	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	
	Vanduo	

PENKTADIENIS

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Grikių kruopų košė su pienu	Pupelių sriuba	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais.
Traputis	Duona	Natūralus jogurtas, trintos uogos.
Nesaldinta arbatžolių arbata	Orkaitėje keptas žuvies paplotėlis	Kakava su pienu
Sezoninis vaisius	Kuskusas	
	Burokėlių salotos	
	Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)	
	Vanduo	

VALGIARAŠTIS

Vilniaus lopšelis - darželis "Gintarėlis" Popieriaus g. 46

II SAVAITĖ**PIRMADIENIS**

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Penkių kruopų košė su saulėgrąžomis	Barščių sriuba	Varškės apekpas su jogurtu ir trintomis uogomis
Pienas	Duona	Nesaldinta arbatžolių arbata
Sezoninis vaisius	Bulvių plokštainis su vištiena ir natūraliu jogurtu	
	Morkų lazdelės	
	Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)	
	Vanduo	

ANTRADIENIS

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Avižinių kruopų košė su trintomis uogomis	Pomidorinė ryžių sriuba	Omletas
Natūralus jogurtas (125 g.)	Duona	Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė
Nesaldinta arbatžolių arbata	Kalakutienos maltinukas	Duona
Sezoninis vaisius	Virtos bulvės	Nesaldinta arbatžolių arbata
	Šviežių agurkų salotos	
	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	
	Obuolių sultys	

TREČIADIENIS

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Kuskuso kruopų košė	Pupelių sriuba	Spelta miltų sklandžiai su obuoliais. Natūralus jogurtas, trintos uogos.
Sumuštinis su virtais kiaušiniiais ir pomidorais	Duona	Pienas
Nesaldinta arbatžolių arbata	Plovas su kalakutiena	
Sezoninis vaisius	Marinuoti agurkai	
	Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)	
	Vanduo	

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Manų kruopų košė su trintomis uogomis	Daržovių sriuba	Virti makaronai su daržovėmis ir dešrelėmis
Kakava su pienu	Kiaulienos kukuliai su rusvuojų padažu	Nesaldinta arbatžolių arbata
Sezoninis vaisius	Bulvių košė	
	Kopūstų salotos su morkomis	
	Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)	
	Vanduo	

PENKTADIENIS

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Virti kiaušiniai	Raugintų kopūstų sriuba	Varškės kukuliai su grietine
Virtos grikių kruopos	Duona	Plėšomos sūrio lazdelės
Žirneliai	Jūrinių lydekų filė kotletai	Nesaldinta arbatžolių arbata
Nesaldinta arbatžolių arbata	Kuskusas	
Sezoninis vaisius	Burokėlių salotos	
	Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)	
	Vanduo	

VALGIARAŠTIS

Vilniaus lopšelis - darželis "Gintarėlis" Popieriaus g. 46

III SAVAITĖ**PIRMADIENIS**

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Manų kruopų košė su cinamonu ir sviestu	Perlinių kruopų sriuba	Virti varškėtukai su sviesto ir grietinėlės padažu
Kakava su pienu	Duona	Nesaldinta arbatžolių arbata
Sezoninis vaisius	Balandėliai su kiauliena	
	Virtos bulvės	
	Pekino kopūstų ir pomidorų salotos	
	Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)	
	Vanduo	

ANTRADIENIS

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Pieniška ryžių košė su sviestu ir uogomis	Šviežių kopūstų sriuba	Mieliniai blynai su bananais ir obuoliais, Trintos uogos
Nesaldinta arbatžolių arbata	Duona	Natūralus jogurtas (125 g.)
Sezoninis vaisius	Paukštiesenos - daržovių troškinys	Nesaldinta arbatžolių arbata
	Marinuoti agurkai	
	Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)	
	Obuolių sultys	

TREČIADIENIS

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Avižinių kruopų košė su sviestu ir trintomis uogomis	Trinta moliūgų sriuba	Pieniška ryžių sriuba
Nesaldinta arbatžolių arbata	Kiaulienos - jautienos kukuliai	Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu
Sezoninis vaisius	Virti griekiai	Nesaldinta arbatžolių arbata
	Burokėlių salotos su žirneliais	
	Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)	
	Vanduo	

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Grikių kruopų košė	Barščių sriuba su pupelėmis	Orkaitėje kepti varškėčiai
Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu	Duona	Trintos uogos, jogurtas
Nesaldinta arbatžolių arbata	Vištienos guliašas su morkomis	Nesaldinta arbatžolių arbata
Sezoninis vaisius	Bulvių košė	
	Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė	
	Vanduo	

PENKTADIENIS

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Kvietinių kruopų košė su sviestu	Žirnelių sriuba	Omletas su fermentiniu sūriu
Natūralus jogurtas (125g)	Duona	Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė
Nesaldinta arbatžolių arbata	Lašišos filė maltinukai	Duona
Sezoninis vaisius	Virti ryžiai	Nesaldinta arbatžolių arbata
	Šviežių daržovių salotos	
	Vanduo	