

Vilniaus lopšelis-darželis „Pelėda“
1 savaitės valgiaraštis

PIRMADIENIS			ANTRADIENIS			TREČIADIENIS			KETVIRTADIENIS			PENKTADIENIS		
Patiekalas	Kiekis (gr.)		Patiekalas	Kiekis (gr.)		Patiekalas	Kiekis (gr.)		Patiekalas	Kiekis (gr.)		Patiekalas	Kiekis (gr.)	
	Lopšelis	Darželis		Lopšelis	Darželis		Lopšelis	Darželis		Lopšelis	Darželis		Lopšelis	Darželis
PUSRYČIAI			PUSRYČIAI			PUSRYČIAI			PUSRYČIAI			PUSRYČIAI		
Pieniška penkių kruopų košė su dž. spanguolėmis	150/3/5	200/5/5	Kvietinių kruopų košė	150/5	200/5	Pieniška miežinių košė	150/3	180/4	Virtas kiaušinis, jogurtas, kons. ž/žirmeliai	60/20/25	60/20/25	Pieniška manų kruopų košė su cinamonu	150	200
Varškės sūris	30	50	Batonas su sūriu	20/3/10	20/3/10	Trintos uogos	20	24	Duona su sviestu	20/3	25/5	Grūdėta varškė	70	80
Arbata su citrina	100	150	Arbata b/c	100	150	Arbata b/c Kukurūzų lazdelės	100/10	150/10	Arbata	100	150	Arbata b/c	100	150
Sezoniniai vaisiai	130	130	Sezoniniai vaisiai	100	120	Sezoniniai vaisiai	100	120	Sezoniniai vaisiai	100	120	Sezoniniai vaisiai	120	130
PIETŪS			PIETŪS			PIETŪS			PIETŪS			PIETŪS		
Ryžių su pomidorais sriuba, duona	100/25	150/25	Daržovių sriuba, duona	100/25	150/25	Barščių sriuba su grietine, duona	100/4/25	150/5/25	Pupelių sriuba, duona	100/25	150/25	Trinta špinatų sriuba su grietine, duona	100/4/25	150/5/25
Troškinta vištiena su daržovėmis	80	90	Plovas su kalakutienos filė	113/57	130/70	Bulvių plokštainis su kiaušienos kumpiu, jogurtu	200/25	250/30	Jūros lydekos kotletas	65	85	Jautienos ir kiaušienos kumpių kukuliai	60	70
Perlinių kruopų košė	60	100							Bulvių košė	100	120	Virti makaronai	50	80
Morkų lazdelės	50	60							Burokėlių-raug. kopūstų salotos	60	70	Šviežių kopūstų salotos su pomidorais	50	60
Daržovių rinkinukas	20/20	25/25	Darž. rinkinukas	30/25/25	40/30/30	Darž. rinkinukas	40/20	80/25	Daržovių rinkinukas	20/20	25/25	Daržovių rinkinukas	20/20	25/25
Vanduo	100	150	Vanduo	100	150	Vanduo	100	150	Vanduo	100	150	Vanduo	100	150
VAKARIENĖ			VAKARIENĖ			VAKARIENĖ			VAKARIENĖ			VAKARIENĖ		
Virti makaronai su jautienos padažu	90/50	100/60	Virti varškėčiai	120	150	Mieliniai blynėliai su cukinija	90	110	Varškės-ryžių apkepas	120	160	Bulvių košė su šald. daržovėmis	200	250
Marinuoti agurkai	30	40	Natūralus jogurtas	20	30	Trintos uogos, jogurtas	20/60	30/125	Trintos uogos	30	35	Pienas, kefyras	150/50	200/50
Nesaldinta arbata	100	150	Nesaldinta arbata	100	150	Nesaldinta arbata	100	150	Nesaldinta arbata	100	150			
Sezoniniai vaisiai	80	100										Sezoniniai vaisiai	70	70

Vilniaus lopšelis-darželis „Pelėda“
3 savaitės valgiaraštis

PIRMADIENIS			ANTRADIENIS			TREČIADIENIS			KETVIRTADIENIS			PENKTADIENIS		
Patiekalas	Kiekis (gr.)		Patiekalas	Kiekis (gr.)		Patiekalas	Kiekis (gr.)		Patiekalas	Kiekis (gr.)		Patiekalas	Kiekis (gr.)	
	Lopšelis	Darželis		Lopšelis	Darželis		Lopšelis	Darželis		Lopšelis	Darželis		Lopšelis	Darželis
PUSRYČIAI			PUSRYČIAI			PUSRYČIAI			PUSRYČIAI			PUSRYČIAI		
Avižinių dribsnių košė su sviestu	150/5	200/5	Miežinių kruopų košė su sviestu	150/5	180/6	Grikių kruopų košė	130	150	Pieniška miežinių kruopų košė, trintos uogos	150/3/20	180/4/24	Kuskuso kruopų košė, trintos uogos	130/20	150/30
Trintos uogos	20	30	Juoda duona su sviestu ir agurku	20/3/11	20/3/11	Duona su lydyto sūrio užtepu	20/20	25/25	Arbata b/c	100	150	Traputis arba kukurūzų lazdelės	10	10
Arbata b/c, ryžių traputis arba batonas	100/10	150/10	Arbata	100	150	Arbata b/c	100	150	Sezoniniai vaisiai	110	110	Arbata b/c	100	150
Sezoniniai vaisiai	130	130	Sezoniniai vaisiai	100	100	Sezoniniai vaisiai	120	150				Sezoniniai vaisiai	150	150
PIETŪS			PIETŪS			PIETŪS			PIETŪS			PIETŪS		
Daržovių sriuba su makaronais, duona	100/20	150/20	Agurkinė sriuba, duona	100/20	150/20	Barščių sriuba su pupelėmis, duona	100/20	150/20	Šv. kopūstų sriuba, duona	100/20	150/20	Žirnių sriuba su morkomis, duona	100/20	150/20
Kiaulienos ir jautienos kukulis	60	70	Kiaulienos kukulis	60		Natūr. kalakutienos maltinukas su morkomis	60	80	Orkaitėje kepti žuvies kotletai	65	85	Troškintas vištienos maltinukas	60	80
Avinžirnių troškiny	100	100	Kiaulienos guliašas		72/26	Virt. perlinės kruopos	60	100	Virtos bulvės	100	120	Virti ryžiai	60	80
Šv. daržovių rinkinukas	40/40	50/50	Virti makaronai	80	100	Šv. kopūstų salotos	50	60	Burokėlių salotos su žirneliais	60	70	Morkų-obuolių salotos, žali žirneliai, salotų lapai	50/30/10	60/30/10
Vanduo	100	150	Morkų salotos, šv. daržovių rinkinukas	50/20/20	60/25/25	Daržovių rinkinukas	20/20	25/25	Daržovių rinkinukas	20/20	25/25	Vanduo	100	150
			Vanduo	100	150	Vanduo	100	150	Vanduo	100	150			
VAKARIENĖ			VAKARIENĖ			VAKARIENĖ			VAKARIENĖ			VAKARIENĖ		
Mieliniai blynai su varške	90	110	Varškės spygliukai, Jogurtas	150/15	160/25	Orkaitėje keptos bulvės su brokoliais ir fermentiniu sūriu	120	150	Pieniška makaronų sriuba	200	250	Trinta varškė, trintos uogos, natūralus jogurtas	95/20/20	123/25/25
Natūralus jogurtas	30	40	Trintos uogos	20	30	Sūrio lazdelės	20	20	Duona su sviestu, kiaušinis, agurkas	20/3/10/10	20/3/20/10	Karšti sumuštiniai su sūriu, agurku	20/3/10/10	20/3/10/10
Pienas	100	150	Nesaldinta arbata	100	150	Kefyras	150	200	Arbata b/c	100	150	Nesaldinta arbata	100	150