

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