

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