

Vilniaus miesto savivaldybės lopšelis – darželis „Pušynėlis“ I savaitė

	PIRMDIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<u>Pusryčiai</u>	Tiršta manų kruopų košė su kokosų pienu ir cinamonu 180g Nektarinai (ar kt. sezoninis vaisius) 100g Arbata be cukraus 150ml	Orkaitėje keptas omletas. Viso grūdo ruginė duona 100/25; 100/40g Švieži agurkai 40g Vynuogės (ar kt. sezoninis vaisius) 100; 120g Arbata be cukraus 150ml	Kvietinių kruopų košė 160; 180g. Sūrio lazdelė 20g Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/3; 20/7g Kriaušės (ar kt. sezoninis vaisius) 100; 120g Arbata be cukraus 150ml	Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5; 170/5g Sumuštinis su sviestu ir agurku 20/5/10g Melionas (ar kt. sezoninis vaisius) 150; 170g Arbata su citrina be cukraus 145/5ml	Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu 170/3; 200/5g Avokadų, bananų ir uogų kokteilis 140ml Arbata su citrina be cukraus 145/5ml
<u>Pietūs</u>	Špinatų sriuba su bulvėmis, kiaušiniu ir grietine 100/5/3; 150/10/5ml Viso grūdo ruginė duona 35g Troškinta triušienos mėsa su daržovėmis, žaliaisiais žirneliais grietinėlės padaže 60/30; 70/40g Kuskuso kruopų košė 80; 100g Švž.agurkų ir kopūstų salotos su natūraliu jogurtu 80/8g. Paprikos lazdelės 20g Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais ir greipfrutais 150/8ml	Šviežių burokėlių sriuba 150ml Viso grūdo ruginė duona 20; 35g Kalakutienos apkepas 80; 90g Biri ryžių kruopų košė 70; 90g Pekino kopūstų salotos su cukinijomis ir aliejaus - citrinų padažu 50/5g. Švž.pomidorai 30; 40g Stalo vanduo su apelsiniais ir greipfrutais 190/16ml	Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis 146/4ml Viso grūdo ruginė duona 25; 30g Garuose keptas maltos jautienos šnicelis su avižų sėlenomis 70; 80g Virti miežiniai perliukai 70; 90g Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos 50; 75g. Žirneliai 20g Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml	Raugintų kopūstų sriuba 150ml Viso grūdo ruginė duona 25; 30g Tarkuotų bulvių plokštainis su kiaušienos mėsa 100/20; 200/50g Grietinė 30g Švž.daržovių traškios lazdelės (morkos, paprika, ridikai) 100g Stalo vanduo su citrina ir greipfrutais 150/10ml	Tiršta daržovių sriuba su jautiena ir avinžirniais 100; 150ml Viso grūdo ruginė duona 30; 35g Orkaitėje kepta lašiša 60; 80g Biri ryžių kruopų košė 70; 90g Daržovių rinkinukas (špinatai, vyšniniai pomidorai, agurkai) 70; 90g Stalo vanduo su citrina 150/2ml
<u>Pavakariai</u>	Plakta varškė su uogomis 70/20; 80/20g	Natūralus jogurtas 125g. Mandarinai 80; 140g	Keptas sumuštinis su varške, obuoliais ir cinamonu 20/15/15; 25/20/15g. Arbata 150ml	Virtas kiaušinis 0,5; 1vnt. Duona su sviestu 20/4. Arbata be cukraus 150ml	Kakaviniai keksiukai su burokėliais 60; 75g. Arbata 150ml
<u>Vakarienė</u>	Virti pilno grūdo ir kietųjų kviečių makaronai 150g Pomidorų - sūrio padažas 60g Arbata be cukraus 150ml	Mieliniai blynai 90; 100g Trintos uogos 30g Pienas 100ml	Kibinas su mėsa 60/20; 70/30g Arbata be cukraus 150ml	Daržovių troškiny 150 Viso grūdo ruginė duona 30g Kefyras 150ml	Pieniška sriuba su perliniu kuskusu 100/60ml Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/10; 35/5/15g Arbata be cukraus 150ml