

Vilniaus miesto savivaldybės lopšelis – darželis „Pušynėlis“ II savaitė

	PIRMDIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<u>Pusryčiai</u>	<p>Avižinių kruopų košė su sezamo sėklomis 180/5; 200/5g</p> <p>Trintos uogos 30g</p> <p>Melionas (ar kt. sezoninis vaisius) 170g</p> <p>Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Kvietinių kruopų košė 160; 180g</p> <p>Sumuštinis su varškės sūriu ir agurku 20/10/10g</p> <p>Kriaušė (ar kt. sezoninis vaisius) 100g</p> <p>Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Sorų kruopų košė su kokosų pienu 180g</p> <p>Liofilizuotos uogos 5g</p> <p>Apelsinas (ar kt. sezoninis vaisius) 140g</p> <p>Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Ryžių kruopų košė su sviestu 160/3; 180/5g</p> <p>Sūrio lazdelė 20g</p> <p>Bananas (ar kt. sezoninis vaisius) 100g</p> <p>Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Grikių kruopų košė su morkomis 180/15g</p> <p>Duona 20g. Agurkai 30g</p> <p>Vynuogės(ar kt. sezoninis vaisius) 100; 120g</p> <p>Juoda arbata su citrina be cukraus 150/2 ml</p>
<u>Pietūs</u>	<p>Lęšių sriuba 100; 150ml</p> <p>Viso grūdo ruginė duona 30; 35g</p> <p>Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60;80g</p> <p>Biri grikių košė 90g</p> <p>Raugintų kopūstų salotos su kons.kukurūzais ir raudonąja paprika 90g</p> <p>Stalo vanduo su citrina 150/2ml</p>	<p>Rūgštynių sriuba 150ml</p> <p>Viso grūdo ruginė duona 20; 35g</p> <p>Konvekinėje keptos viščiukų kulšelės 70; 90g</p> <p>Biri ryžių kruopų košė 80; 90g</p> <p>Morkų - salierų salotos 60; 70g Marinuoti agurkai 20; 30g</p> <p>Stalo vanduo su apelsiniais ir greipfrutais 190/16ml</p>	<p>Žirnių sriuba 100; 150ml. Grietinė 5g</p> <p>Viso grūdo ruginė duona 20; 25g</p> <p>Troškintas veršienos kukulis su daržovių padažu 60/40g</p> <p>Virti pilno grūdo ir kietųjų kviečių makaronai su sviestu 70/3; 100/4g</p> <p>Baltagūžių kopūstų salotos su pastarnokais ir saldžiosiomis paprikomis 70; 90g</p> <p>Stalo vanduo su apelsiniais 150/30ml</p>	<p>Trinta žiedinių kopūstų sriuba 150ml</p> <p>Viso grūdo ruginė duona 20; 35g</p> <p>Šutinta kalakutienos filė su žalumynais ir grietinėle 80; 90g</p> <p>Perlinis kuskusas 90g</p> <p>Gūžinės salotos su agurkais, pomidorais ir aliejaus – citrinų užpilu 60/6g. Žirneliai 20/40g</p> <p>Stalo vanduo su mėtų lapeliais ir greipfrutais 150/8ml</p>	<p>Raugintų kopūstų sriuba 150ml. Grietinė 5g</p> <p>Viso grūdo ruginė duona 25; 30g</p> <p>Orkaitėje kepta lašiša 60;80g</p> <p>Virtos bulvės 60;90g</p> <p>Burokėlių salotos su obuoliais 60; 70g. Smidrai 20g</p> <p>Stalo vanduo su citrina 150/2</p>
<u>Pavakariai</u>	<p>Sumuštinis su sviestu, virtu kiaušiniu ir agurku 20/5/25/10; 25/7/25/10g. Arbata 150ml</p>	<p>Kukurūzų dirbsniai su jogurtu ir šilauogėmis 20//60/15; 25/75/20g. Arbata 150ml</p>	<p>Vaisių - uogų kokteilis 140; 180ml. Traputis 10g</p>	<p>Sviestiniai sausainiai su spanguolėmis 20; 25g. Apelsinų sultys 70; 100ml</p>	<p>Sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir pomidorais 20/5/10/10; 25/5/12/10g</p>
<u>Vakarienė</u>	<p>Varškės virtinukai iš ryžių miltų 120g</p> <p>Natūralus jogurtas 30g</p> <p>Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Sklindžiai 110g</p> <p>Trintos uogos 20g</p> <p>Pienas 80; 100ml</p>	<p>Orkaitėje keptas omletas, duona 100/30; 120/35g</p> <p>Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu 40g</p> <p>Kakavos gėrimas su pienu be cukraus 5/80/80ml</p>	<p>Grikių ir spelta miltų pado pica su kalakutiena ir pomidorais 130g</p> <p>Kmynų arbata 150ml</p>	<p>Varškės apkepas 100; 150g</p> <p>Trintos uogos, grietinė 25; 20g</p> <p>Arbata be cukraus 150ml</p>