

Vilniaus miesto savivaldybės lopšelis – darželis „Pušynėlis“ III savaitė

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