

Vilniaus miesto savivaldybės lopšelis – darželis „Pušynėlis“ III savaitė

	PIRMDIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<u>Pusryčiai</u>	Tiršta miežinių kuopų košė su alyvuogių aliejumi 200/4g  Sūrio lazdelė 20g  Vynuogės (ar kt. sezoninis vaisius) 120g Arbata be cukraus 150ml	Penkių grūdų košė su linų sėmenimis 150/3; 180/5g  Sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu 20/5/12g  Nektarinai (ar kt. sezoninis vaisius) 100; 120g Arbata be cukraus 150ml	Kvietinių kruopų košė su sviestu 170/5g  Apelsinai (ar kt. sezoninis vaisius) 140g  Kakavos gėrimas su pienu be cukraus 5/80/80ml	Virtas kiaušinis 1vnt. Jogurtinis padažas 15g viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/4/10; 30/5/12g Bananas (ar kt. sezoninis vaisius) 100; 140g Arbata be cukraus 150ml	Perlinio kuskuso kruopų košė su cinamonu 180g  Kriaušės (ar kt. sezoninis vaisius) 120g  Arbata be cukraus 150ml
<u>Pietūs</u>	Žirnių sriuba 150ml  Viso grūdo ruginė duona 20; 35g  Ryžių plovai su vištiena 100/60; 120/80g  Raugintų agurkų salotos su konservuotais kukurūzais ir aliejaus padažu 60; 80g  Švž.morkų traškios lazdelės 20g Stalo vanduo su citrina 150/2ml	Šviežių burokėlių ir bolivinės balandos kr.sriuba 150ml  Viso grūdo ruginė duona 20; 30g  Kiaulienos mėsa troškinta su daržovėmis 60/120; 80/150g  Švž.daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai) 60; 80g  Stalo vanduo su citrina ir greipfrutais 150/10ml	Pomidorinė ryžių sriuba su daržovėmis 150ml  Viso grūdo ruginė duona 20; 30g  Troškinti veršienos kukuliai kokosų pieno padaže 60/30; 80/50g  Biri grikių kruopų košė 80; 100g  Raudongūžių kopūstų salotos su morkomis 70/7g. Paprikos lazdelės 20g Stalo vanduo su citrina 150/2ml	Baltųjų pupelių sriuba 100; 150ml  Viso grūdo ruginė duona 35g  Keptas su garais kapotos kalakutienos kepsnys 80g  Bulvių košė su sviestu 70/2; 100/5g  Orkaitėje keptos daržovės su apelsinų sultimis 100g Stalo vanduo su apelsiniais ir greipfrutais 190/16ml	Agurkinė sriuba su bulvėmis 100; 150ml  Viso grūdo ruginė duona 25; 30g  Jūrinės lydekos ir laišos filė kukuliai 70; 90g  Biri ryžių kruopų košė 70; 80g  Virtų burokėlių ir marinuotų agurkų salotos Žirneliai 60/5/20; 70/5/20g Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml
<u>Pavakariai</u>	Bolivinės balandos troškiny su daržovėmis 75; 90g. Arbata 150ml	Pilno grūdo spelta miltų bandelė 40; 45g. Trintos uogos 30g. Arbata 150ml	Vaisių - uogų ir špinatų kokteilis 180; 220ml	Kukurūzų dribsniai su pienu 20/70; 25/90ml	Traputis 10g. Sūrio lazdelė 20g. Morkų sultys 70; 130ml
<u>Vakarienė</u>	Varškės ir morkų apkepas 120; 140g  Natūralus jogurtas 30g Arbata be cukraus 150ml	Virti kietųjų kviečių makaronai 120; 140g  Troškintas maltos kalakutienos padažas 30; 40g Kefyras 100ml	Varškės virtinukai iš ryžių miltų 100; 120g  Grietinės ir sviesto padažas su cinamonu 15; 20g Arbata be cukraus 150ml	Grikių ir spelta miltų blynėliai 110g  Trintos uogos 25g Arbata be cukraus 150ml	Pieniška sriuba su miežiniu perliuku 100/80ml  Sumuštinis su sviestu 25/7g Arbata be cukraus 150ml