






Vilniaus miesto savivaldybės lopšelis – darželis „Pušynėlis“ (I savaitė)







	PIRMDIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai 	Avižinių kruopų košė su sezamo sėklomis 200/5g	Kvietinių kruopų košė su kokosų pienu 160; 180g	Sorų kruopų košė su sviestu 160; 180g	Ryžių kruopų košė su sviestu 180/5g	Grikių kruopų košė su morkomis 180/15g
	Trintos uogos 30g	Sumuštinis su sūriu ir agurku 20/10/10g	Sūrio lazdelė 20 g	Bananas (ar kt. sezoninis vaisius) 100; 140g	Duona 20g. Agurkai 30g
	Melionas (ar kt. sezoninis vaisius) 170g	Kriaušė (ar kt. sezoninis vaisius) 100g	Nektarinas (ar kt. sezoninis vaisius) 150g	Arbata be cukraus 150ml	Vynuogės (ar kt. sezoninis vaisius) 100; 120g
	Arbata be cukraus 150ml	Arbata be cukraus 150ml	Kakavos gėrimas su pienu be cukraus 5/100/60ml		Juoda arbata su citrina be cukraus 150/2 ml
Pietūs   	Lęšių sriuba 100; 150ml	Rūgštynių sriuba 150ml	Žirnių sriuba 100; 150ml	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 150 ml	Raugintų kopūstų sriuba 150ml. Grietinė 5g
	Viso grūdo ruginė duona 30; 35g	Viso grūdo ruginė duona 20; 35g	Viso grūdo ruginė duona 25; 35g	Viso grūdo ruginė duona 20; 30g	Viso grūdo ruginė duona 20g
	Kiaulienos kotletas su daržovėmis 60; 90g	Konvekciniėje keptos viščiukų kulšėlės 70; 90g	Troškintas veršienos kukulis su daržovių padažu 60/40g	Višči. šlaunelių mėsos guliašas 75; 90g	Menkės apkepas su daržovėmis 75; 90g
	Biri grikių košė 90g	Biri ryžių kruopų košė 80; 90g	Virti pilno grūdo makaronai su sviestu 70/3; 100/4g	Virtos bulvės su sviestu ir krapais 70; 90g	Biri ryžių kruopų košė 70; 80g
	Raug. kopūstų salotos su kons. kukurūzais ir paprika 90g	Morkų - salierų salotos 60; 70g Marinuoti agurkai 20; 30g	Švž. daržovių rinkinukas (švieži agurkai, paprikos lazdelės) 70; 90g	Gūžinės salotos su agurkais ir pomidorais 80; 90g	Burokėlių salotos su obuoliais 60; 70g. Žirneliai 20g
	Stalo vanduo su citrina 150/2ml	Stalo vanduo su apelsiniais 150/20ml	Stalo vanduo su apelsiniais 150/30ml	Geriamas vanduo su mėtų lapeliais 150ml	Kmynų ir obuolių sulčių gėrimas 150; 200ml
	Varškės virtinukai iš ryžių miltų 120g	Sklindžiai su obuoliais 110 g	Orkaitėje keptas ometas 110 g. Duona 30; 35g	Varškės apkepas 100 g	Pieniška sriuba su pilno grūdo makaronais 100/80ml
Vakarienė 	Natūralus jogurtas 30g	Trintos uogos 30g	Pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi 40 g	Natūralus jogurtas 125 g	Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/5/12g
	Arbata be cukraus 150ml	Pienas 150ml	Arbata be cukraus 150ml	Arbata be cukraus 150ml	Arbata be cukraus 150ml

P A R A M A: "Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programa".



☎ Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba 8 800 404 03
*Atsiradus nenumatytoms sąlygoms valgiaraštis gali kisti.

Vilniaus miesto savivaldybės lopšelis – darželis „Pušynėlis“ (II savaitė)

	PIRMDIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai  	Tiršta miežinių kuopų košė su alyvuogių aliejumi 200/4g	Penkių grūdų košė su linų sėmenimis 150/3; 180/5g	Kvietinių kruopų košė su sviestu 170/5g	Virtas kiaušinis 1vnt. Jogurtinis padažas 15g	Tiršta kukrūzų kruopų košė 200/5 g
	Sūrio lazdelė 20g	Sumuštinis su sūriu ir agurku 20/10/10g	Apelsinai (ar kt. sezoninis vaisius) 140g	Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/5/10 g. Agurkai 30g	Kriaušės (ar kt. sezoninis vaisius) 160g
	Vynuogės (ar kt. sezoninis vaisius) 120g Arbata be cukraus 150ml	Nektarinai (ar kt. sezoninis vaisius) 100; 150g Arbata be cukraus 150ml	Kakavos gėrimas su pienu be cukraus 5/100/60ml	Bananas (ar kt. sezoninis vaisius) 100; 140g Arbata be cukraus 150ml	Arbata be cukraus 150ml
Pietūs   	Žirnių sriuba 150ml	Šviežių burokėlių sriuba 150ml	Baltųjų pupelių sriuba 100; 150ml	Pomidorinė ryžių sriuba su daržovėmis 150ml	Trinta morkų ir moliūgų sriuba 150ml
	Viso grūdo ruginė duona 20; 35g	Viso grūdo ruginė duona 20; 30g	Viso grūdo ruginė duona 30; 35g	Viso grūdo ruginė duona 20; 35g	Viso grūdo ruginė duona 25; 35g
	Ryžių plovas su vištiena 100/60; 120/80g	Troškinta kiaulienos mėsa 90;120g	Malta veršiena su pilno grūdo makaronais 65/90; 90/100g	Keptas su garais kapotos kalakutienos kepsnys 80g	Jūrinės lydekos ir lašišos filė kukuliai 70; 90g
	Raugintų agurkų salotos su kons. kukurūzais 60; 80g	Biri grikių košė 70; 80g	Daržovių rinkinukas (pomidorai, paprika, ridikai) 90g	Bulvių košė su sviestu 70/2; 100/5g	Ryžių kruopos 70; 80g
	Švž.morkų traškios lazdelės 20g	Švž.daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai) 60; 80g	Geriamas vanduo su mėtų lapeliais 150 ml	Baltgagūžių kopūstų salotos su morkomis 50/5; 70/7g. Kons.kukurūzai 30g	Virtų burokėlių ir marinuotų agurkų salotos. Žirneliai 60/5/20; 70/5/20g
	Stalo vanduo su citrina 150/2ml	Stalo vanduo su citrina 150/2ml		Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml	Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml
Vakarienė 	Lietiniai blynėliai 120 g	Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje 150 g	Varškės virtinukai iš ryžių miltų 100 g	Blynai su kakava 90; 110g	Pieniška sriuba su grikiais 100/80ml
	Natūralus jogurtas 30; 50g	Brokoliai 50 g	Grietinės ir sviesto padažas su cinamonu 15; 20g	Trintos uogos 25g	Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/5/12g
	Arbata be cukraus 150ml	Kefyras 150ml	Arbata be cukraus 150ml	Pienas 150 ml	Arbata be cukraus 150ml





P A R A M A: "Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programa".



☎ Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba 8 800 404 03

*Atsiradus nenumatytoms sąlygoms valgiaraštis gali kisti.

Vilniaus miesto savivaldybės lopšelis – darželis „Pušynėlis“ (III savaitė)

	PIRMDIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai 	Sorų kruopų košė su alyvuogių aliejumi 170/5g	Orkaitėje keptas omletas. Viso grūdo ruginė duona 100/25; 100/40g	Miežinių kruopų košė 160 g Sūrio lazdelė 20g	Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5; 170/5g	Avižinių dribsnių kruopų košė su obuoliais ir cinamonu 200/10
	Natūralus jogurtas 125g	Švieži agurkai 40g	Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/3; 20/7g	Sumuštinis su sviestu 20/5g. Agurkai 15 g	Bananai (ar kt. sezoninis vaisius) 120 g
	Nektarinai (ar kt. sezoninis vaisius) 140; 150g	Vynuogės (ar kt. sezoninis vaisius) 100; 120g	Kriaušės (ar kt. sezoninis vaisius) 100; 120g	Melionas (ar kt. sezoninis vaisius) 150; 170g	Arbata su citrina be cukraus 145/5ml
	Arbata be cukraus 150ml	Arbata be cukraus 150ml	Arbata be cukraus 150ml	Arbata su citrina be cukraus 145/5ml	
Pietūs  	Špinatų sriuba su bulvėmis, kiaušiniu ir grietine 100/5/3; 150/10/5ml	Šviežių burokėlių sriuba su pupelėmis 150ml	Daržovių sriuba su makaronais 150 ml	Raugintų kopūstų sriuba 150ml	Tiršta daržovių sriuba su jautiena ir avinžirniais 100; 150ml
	Viso grūdo ruginė duona 35g Iroskinta visiena mėsa su daržovėmis, ž.žirneliais grietinėlės padaže 60/30; 70/40g	Viso grūdo ruginė duona 20; 35g Vištienos apkepas 80; 90g	Viso grūdo ruginė duona 25; 30g Garuose keptas maltos jautienos šnicelis su avižų sėlenomis 70; 80g	Viso grūdo ruginė duona 25; 30g Tarkuotų bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa 100/20; 200/50g	Viso grūdo ruginė duona 30; 35g Orkaitėje kepta lašiša 60; 80g
	Kuskuso kruopų košė 80; 100g	Biri ryžių kruopų košė 70; 90g	Perlinės kruopos 70; 80 g	Grietinė 30g	Biri ryžių kruopų košė 70; 90g
	Švž.agurkų ir kopūstų salotos su nat. jogurtu 80/8g. Paprikos lazdelės 20g	Morkų salotos su česnaku 50g. Daržovių rinkinukas (ridikai, agurkai) 40 g	Daržovių rinkinukas (kons.kukurūzai, agurkai, pomidorai) 70; 80 g	Švž.daržovių traškios lazdelės (morkos, paprika)	Virtų burokėlių salotos 50/5; 60/6 g. Marinuoti agurkai 30 g
	Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml	Geriamas vanduo su mėtų lapeliais 150 ml	Stalo vanduo su citrina 150/2ml	Geriamas vanduo su mėtų lapeliais 150 ml	Stalo vanduo su citrina 150/2ml
	Vakarienė 	Pilno grūdo ir kiet. kv. makaronai su alyv. aliejumi 150 g	Mieliniai blynai 90; 100g	Kibinas su mėsa 60/20; 70/30g	Varškės - ryžių apkepas 100g
Sūris 20g. Pomidorai 50 g		Trintos uogos 30g	Arbata be cukraus 150ml	Natūralus jogurtas 30g	Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 35/5/15g. Pomidorai 30g
Arbata be cukraus 150ml		Pienas 100ml		Arbata be cukraus 150ml	Arbata be cukraus 150ml

P A R A M A: "Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programa".



© Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba 8 800 404 03
*Atsiradus nenumatytais sąlygoms valgiaraštis gali kisti.