

VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS LOPŠELIO - DARŽELIO "PAKALNUTĖ" I SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
P U S R Y Č I A I	Pieniška avižinių kruopų košė su sezamo sėklomis 160/5g Tamsi duona su sėklomis, sviestu, ferm. sūriu 20/5/15; 25/5/10g Nesaldinta arbata 150ml Sezoninių vaisių lėkštelė 100; 130g	Pieniška ryžių kr. košė su sviestu ir trintomis uogomis 180/20g Sausainis 10g Nesaldinta arbata su citrina 150/2ml Sezoninių vaisių lėkštelė 120g	Grikių kruopų košė su sviestu 150/5; 200/7g Traputis (grikių/ryžių) 10g Nesaldinta arbata 150ml Sezoninių vaisių lėkštelė 100g	Kvietinių kruopų košė su sviestu ir trintomis uogomis 180/30g Nesaldinta arbata 150ml Sezoninių vaisių lėkštelė 100g	Pieniška sorų košė su sezamo sėklomis 100/1; 150/1g Ruginės duonos sumuštinis su virtu kiaušiniu ir švž. agurku 20/20/10g Nesaldinta arbata 150ml Sezoninių vaisių lėkštelė 100g

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

P I E T Ū S	Rūgštinių sriuba 150g Tamsi duona su sėklomis 30g Jautienos befstrogenas 80; 100g Bulvių košė 70; 100g Kopūstų-morkų salotos su aliejaus užpilu 55; 80g Marinuotų agurkų lazdelės 20g Stalo vanduo 150ml	Bulvių sriuba su mėsos kukuliais 150/18g Tamsi duona su sėklomis 20g Kapotos vištienos kepsniukai 90;100g Virtos grikių kruopos 50; 100g Burokėlių salotos su aliejaus užpilu 40/5; 60/5g Kons. žalieji žirnėliai 20g Morkų lazdelės 15; 20g Stalo vanduo 150ml	Žirnių-perlinių kruopų sriuba 150g Tamsi duona su sėklomis 30; 35g Troškinta triušiena 80; 90g Virtos bulvės 75; 100g Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprika) 30/30/20; 35/30/30g Stalo vanduo 150ml	Avinžirnių sriuba 100; 150g Tamsi duona su sėklomis 20; 30g Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai 80; 100g Virtos perlinės kruopos 80; 90g Morkų salotos su aliejumi 50g Kons.kukurūzai, ridikų lazdelės 15/15; 20/20g Stalo vanduo 150ml	Šviežių burokėlių sriuba 150g Grietinė 5g Tamsi duona su sėklomis 30; 35g Plovas su vištiena 100/60; 120/80g Plėšyti, švieži salotų lapai 40; 50g Paprikos lazdelės 40; 50g Stalo vanduo 150ml
V A K A R I E N Ė	Perlinis kuskusas 200g Sūrio lazdelė 10g Nesaldinta arbata 150ml	Mieliniai blynėliai su cinamonu 80; 100g Trintos uogos 30g Pienas 100; 150ml	Kietagrūdžių kviečių makaronai su ferm. sūriu 160/25g Nesaldinta arbata 150ml	Virti varškėčiai su sėlenomis 110; 150g Grietinės - sviesto padažas 20g Nesaldinta arbata 150ml	Varškės ir ryžių apkepas 100; 130g Natūralus jogurtas 30g Trintos uogos 30g Nesaldinta arbata 150ml

*Sezoniniai vaisiai ar uogos gali būti tiekiami priešpiečiams ar pavakariams.

**Dėl nenumatytų atvejų valgiaraštis gali kisti.





Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos kontaktai:
8 5 242 0108

Visuomenės sveikatos koordinatorės kontaktai:
deimante.kisieliene@vvsb.lt; +370 65968496



VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS LOPŠELIO - DARŽELIO "PAKALNUTĖ" II SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
P U S R Y Č I A I	Miežinių kruopų košė su augaliniu pienu 160/20; 180/20g Traputis 10g Nesaldinta arbata 150ml Sezoninių vaisių lėkštelė 100g	Pieniška kukurūzų košė 160/5g Sūrio lazdelė 20g Nesaldinta arbata 150ml Sezoninių vaisių lėkštelė 130g	Pieniška kvietinių kr.košė su uogomis 160/16g Tamsi duona su sėklomis, sviestu, virtu kiaušiniu, agurkais 25/8/15/10g Nesaldinta arbata 150ml	Pieniška, tiršta sorų kruopų košė su uogomis 150/30g Sausainis 10g Nesaldinta arbata 150ml Sezoninių vaisių lėkštelė 100g	Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu, uogomis 200/30g Nesaldinta arbata 150ml Sezoninių vaisių lėkštelė 150g
 P A R A M A "Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programa" 					
P I E T Ū S	Šviežių kopūstų sriuba 150g Ruginė pilno grūdo duona 20g Kiaulienos guliašas 70; 90g Bulvių košė 80; 100g Daržovių rinkinukas (konv.kepti žiediniai kopūstai, morkos) 25/25; 35/30g Kons.kukurūzai 20; 30g Stalo vanduo 150ml	Trinta moliūgų sriuba 100; 150g Ruginė pilno grūdo duona 20g Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės 70; 90g Virtos perlinės kruopos 70; 90g Burokėlių salotos su špinatais ir aliejaus užpilu 50/5; 70/5g Kons. žalieji žirneliai 15; 20g Stalo vanduo 150ml	Žiedinių kopūstų sriuba 150g Ruginė pilno grūdo duona 25; 35g Jūros lydekos apkepas su daržovėmis 75; 90g Virti ryžiai 70; 90g Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, agurkai, paprika) 30/25/25; 30/30/30g Stalo vanduo 150ml	Pupelių sriuba 150g Ruginė pilno grūdo duona 25; 30g Troškinta malta jautiena pomidorų padaže 70; 90g Kietųjų kviečių makaronai 70; 90g Daržovių rinkinukas (marinuoti agurkai, pomidorai, iceberg salota) 30/20/20; 35/25/25g Stalo vanduo 150ml	Žirnių sriuba 100; 150g Ruginė pilno grūdo duona 25; 35g Bulvių plokštainis su vištiena 140/40; 170/50g Natūralus jogurtas 25g Paprikos, agurkai 45/45g Stalo vanduo 150ml
V A K A R I E N Ė	Varškės apkepas 120; 150g Natūralus jogurtas 25g Nesaldinta arbata 150ml	Grikių kruopų košė su kepintomis morkomis ir žaliaisiais žirneliais 160/25g Duona 20g Kefyras 150g	Lietiniai su varške 90/30; 100/40g Natūralus jogurtas 25g Vaisių - uogų kokteilis 120ml	Varškė paskaninta bananais ir braškėmis 95/50; 120/60g Karštas sumuštinis su pomidorų padažu ir ferm. sūriu 20/10/5; 30/18/20g Nesaldinta arbata 150ml	Pieniška makaronų sriuba 140/50g Ruginė pilno grūdo duonos sumuštinis su sviestu, pomidoru 30/7/10g

*Sezoniniai vaisiai ar uogos gali būti tiekiami priešpiečiams ar pavakariams.



**Dėl nenumatytų atvejų valgiaraštis gali kisti.



Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos kontaktai:
8 5 242 0108

Visuomenės sveikatos koordinatorės kontaktai:
deimante.kisieliene@vvsb.lt; +370 65968496



VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS LOPŠELIO - DARŽELIO "PAKALNUTĖ" III SAVAITĖS VALGIARAŠTIS					
	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
P U S R Y Č I A I	Manų kruopų košė su sėlenomis ir trintomis uogomis 180/3/30g Nesaldinta arbata 150ml Sezoninių vaisių lėkštelė 100g	Miežinių kruopų košė 160 g su vaisiais (40g) / uogomis (30g) Nesaldinta arbata 150ml Sezoninių vaisių lėkštelė 100g	Grikių kruopų košė su sviestu 150g Ruginė pilno grūdo duona su sviestu, pomidoru 20/5/10g Nesaldinta arbata 150ml Sezoninių vaisių lėkštelė 130g	Perlinio kuskuso kruopų košė su alyvuogių aliejumi ir žalumynais 180g Sūrio lazdelė 20g Nesaldinta arbata 150ml Sezoninių vaisių lėkštelė 100; 120g	Omletas su fermentiniu sūriu 100/10; 120/13g Marinuoti agurkai 25g Ruginė pilno grūdo duona 25g Nesaldinta arbata 150ml Sezoninių vaisių lėkštelė 100g
 P A R A M A "Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programa" 					
P I E T Ū S	Špinatų sriuba 150g Ruginė pilno grūdo duona 20; 35g Troškinta kalakutienos filė su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis 75; 95g Virtos bulvės 75; 100g Virtų burokėlių ir žaliųjų žirnelių salotos su aliejais ir citrinų užpilu 50/5;70/5g Marinuoti agurkai 25g Stalo vanduo 150ml	Barščių sriuba 150g Grietinė 5g Ruginė pilno grūdo duona 25;40g Žemaičių blynai su kiauliena 120/40; 120/50g Natūralus jogurtas 25g Morkos, pomidorai 40/40g Stalo vanduo 150ml	Daržovių sriuba su ž.žirneliais ir šparaginėmis pupelėmis 150g Ruginė pilno grūdo duona 20;35g Orkaitėje kepti lašišų kepsneliai 80;90g Virti ryžiai su kariu 60;80g Salotų lapai, agurkai 30/30; 40/40g Stalo vanduo 150ml	Pupelių sriuba 100; 150g Ruginė pilno grūdo duona 20; 35g Natūralus kalakutienos maltinukas su sėlenomis 75; 80g Virtos grikių kruopos 70; 100g Raugintų kopūstų-morkų salotos su aliejumi 55/3; 70/3g Brokoliai 20g Stalo vanduo 150ml	Raugintų kopūstų sriuba 150g Ruginė pilno grūdo duona 20;30g Konvekciniėje krosnyje kepti jautienos-kiaulienos kukuliai 70; 90g Bulvių košė 80; 100g Šviežių daržovių rinkinukas (paprika, agurkai, pomidorai) 35/20/20; 35/30/30g Stalo vanduo 150ml
V A K A R I E N Ė	Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis 120g Natūralus jogurtas 30g Nesaldinta arbata 150ml	Makaronai su sviestu ir varške 140/20;160/25g Sumuštinis su sviestu, agurku 20/5/10g Nesaldinta arbata 150ml	Spelta miltų blynai su obuoliais 110; 140g Natūralaus jogurto ir uogų padažas 25g Nesaldinta arbata 150ml	Avižinių dribsnių blynėliai 100; 120g Trintos uogos 30g Pienas 100;150ml	Varškės–morkų apkepas 120; 140g Natūralus jogurtas 25g Nesaldinta arbata 150ml

*Sezoniniai vaisiai ar uogos gali būti tiekiami priešpiečiams ar pavakariams.

**Dėl nenumatytų atvejų valgiaraštis gali kisti.



Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos kontaktai:
8 5 242 0108

Visuomenės sveikatos koordinatoreės kontaktai:
deimante.kisieliene@vvsb.lt; +370 65968496

