

**VILNIAUS SALININKŲ LOPŠELIO - DARŽELIO INTEGRACINIS MENIU
I SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g; 185/5g; Trintos braškės 20g; 30g; Arbata 200g. Sezoninis vaisius 100g; 140g.	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgražomis 100/5g; 150/4/4g; Trapučiai 20g; Arbata 200g. Sezoninis vaisius 120g.	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis 150/4/g; 185/5g; Sūrio lazdelės 20g; Arbata 200g. Sezoninis vaisius 100g.	Pusryčiai: Ryžių kruopų košė su sviestu 155/5g; Trapučiai 10g; 20g; Arbata 200g. Sezoninis vaisius 100g; 140g.	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su saulėgražų sėklomis 145/5g; Arbata 200g. Sezoninis vaisius 120g.
Pietūs: Rūgštynių sriuba su kiaušiniu 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 80g; 100g; Bulvių košė su sviestu 80/3g; 90/5g; Gūžinės salotos su agurkais, pomidorais ir aliejaus, citrinų užpilu 80/9g; Stalo vanduo su citrina 200/2g.	Pietūs: Žirnių sriuba 100g; 150 Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta vištiena 90g; 100g; Biri ryžių košė 80g; Švž. agurkų ir ridikėlių salotos su grietine 50/5g; Švž.pomidorai 50g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200/1g.	Pietūs: Pomidorų ir ryžių sriuba su 100g; 150; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas menkės ir lašišos maltas šnicelis 100g; Virti pilno grūdo makaronai 70g; Pomidorų, agurkų ir ridikėlių salotos su grietine 70/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2g.	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine 100g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 80g; Biri grikių košė 80g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 100g; Stalo vanduo su citrina 200/2g.	Pietūs: Trinta žiedinių kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kiaulienos ir veršienos kotletas keptas orkaitėje 80g; Kvietinių kruopų košė 65/g; 80g; Švž.kopūstų ir morkų salotos su aliejumi 50/5g; 75/8g; Stalo vanduo su citrina 200/2g.
Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 130g; Grietinės ir sviesto padažas 25g; Arbata 200g.	Vakarienė: Virtas kiaušinis 1vnt. Sumuštinis su sviestu ir sūriu 30/5/15; 40/7/15; Kons. žirneliai 40g; Arbata 200g.	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 120g; 150g; Trintos uogos 20g; 40g; Natūralus jogurtas 30g; Arbata 200g.	Vakarienė: Bulvių košė su sviestu 150/6g; 180/7; Kefyras 150g; 200g.	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; Arbata 200g.

VILNIAUS SALININKŲ LOPŠELIO - DARŽELIO INTEGRACINIS MENIU
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Miežinė košė su sviestu 145/5g; Trintos uogos 30g; Arbata 200g. Sezoninis vaisius 100; 140g.	Pusryčiai: Penkių grūdų košė su linų sėmenimis 150/5g; 190/5/8g; Arbata 200g. Sezoninis vaisius 100g; 140g.	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su kepintomis saulėgražomis 150/5g; 195/6g; Sūrio lazdelė 20g; Arbata 200g. Sezoninis vaisius 100g; 140g.	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/5/10g; Arbata 200g. Sezoninis vaisius 100g; 140g.	Pusryčiai: Manų kruopų košė su sviestu, sėlenomis ir cinamonu 150/5/1g; Sūrio lazdelės 20g; Arbata 200g. Sezoninis vaisius 80g; 100g.
Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys 80g; Biri ryžių kruopų košė 70g; 90g; Gūžinės salotos “Iceberg” su agurku ir pomidoru, bei aliejaus, citrinų užpilu 50/4g; 80/8g; Ridikėliai 30g; Vanduo su citrina 200g.	Pietūs: Šviežių kopūstų ir žirnelių sriuba 100g; 150; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis 80g; Miežinių kruopų košė 80g; 100g; Švž. agurkų lazdelės 50g; Švž.pomidorai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g.	Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su vištiena 100/10g; 140/10g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas menkės ir lašišos maltas šnicelis 80g; 100g; Biri grikių košė su sviestu 80/5g; Švž. agurkų ir ridikėlių salotos su grietine 65/10g; Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200/1g.	Pietūs: Agurkinė sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Malta troškinta jautiena pomidorų padaže 55/35g; 75/45g; Virtos bulvės 70g; 90g; Švž. daržovės (agurkai, paprikos) 60g; Brokoliai su prieskoninio aliejaus padažu 30g; Uogų gėrimas be cukraus 190/15g.	Pietūs: Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Guliašas su triušiena 60/16g; 80/20g; Bulvių košė su sviestu 65/3g; 70/3g; Pekino kopūstų ir morkų salotos su aliejumi 50/4g; 80/7g; Stalo vanduo su vaisias/ uogomis 200/40g.
Vakarienė: Viso grūdo makaronai su vištienos mėsa ir grietine 55/25/18g; 80/40/25g; Natūralus jogurtas 125g; Arbata 200g.	Vakarienė: Pieniška grikių sriuba 65/35g; 95/55g; Sumuštinis su sviestu ir kepta vištiena 30/5/30g; Arbata 200g.	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; 95/45g; Trintos braškės 25g; Arbata 200g.	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 120g; 150g; Trintos uogos 30g; 40g; Natūralus jogurtas 30g; Arbata 200g.	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 130g; Natūralus jogurtas 30g; Trintos uogos 25g; Arbata 200g.

VILNIAUS SALININKŲ LOPŠELIO - DARŽELIO INTEGRACINIS MENIU
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 150g; 200g; Trintos uogos 30g; Arbata 200g. Sezoninis vaisius 150g.	Pusryčiai: Manų kruopų košė su sviestu, sėlenomis ir cinamonu 150/5g; 180/6/1g; Arbata 200g. Sezoninis vaisius 140g.	Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė 150g; 180/6g; Sūrio lazdelės 20g; Arbata 200g. Sezoninis vaisius 140g.	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 165/5g; Trapučiai 15g; Arbata 200g. Sezoninis vaisius 120g.	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 180/6g; Pienas 150g. Sezoninis vaisius 110g.
Pietūs: Tiršta jautienos sriuba su avinžirniais ir pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Garuose virtas vištienos kukulis 70g; 80g; Biri ryžių kruopų košė 100g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 100g; Stalo vanduo su citrina 200/2g.	Pietūs: Daržovių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta kalakutienos mėsa 75g; 65/35g; Grikių kruopų košė 80/2g; Švž.pomidorai 40g; Brokolis su aliejumi 30g; Žirneliai 20g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200/1g; 200/2g.	Pietūs: Trinta brokolių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas menkės ir laišos maltas šnicelis 80g; Bulvių košė su sviestu 95/4g; Švž. kopūstų ir agurkų ir kukurūzų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 50/3g; Ridikėliai 30g; Uogų gėrimas be cukraus 190/15g.	Pietūs: Skaidri sriuba su vištiena ir kvietinėmis kruopomis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Keptas su garais maltos veršienos šnicelis 60g; 80g; Pieno padažas su morkomis ir špinatais 20g; Virtos bulvės 80g; Gūžinės salotos su pomidoru ir grietine 50/5g; Šv. agurkas 30g; Stalo vanduo su citrina 200g.	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 100; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Ryžių plovos su kalakutiena 100/50g; 125/55g; Morkų salotos su sezamo sėklomis 50/3/4g; Paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 180/18g.
Vakarienė: Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba 150g; 195/4g; Sumuštinis su sviestu ir fermentinių sūriu 30/7/14g; Arbata 200g.	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 80/40g; Trintos uogos 30g; Arbata 200g.	Vakarienė: Varškės virtinukai 120g; Grietinės ir sviesto padažas 25g; Arbata 200g.	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g; Grietinė 20g; Trintos braškės 25g; Arbata 200g.	Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 120g; Grietinė 20g; Trintos uogos 25g; Arbata 200g.