

Vilniaus miesto savivaldybės lopšelis - darželis "Ąžuolas"

I savaitės valgiaraštis



Pusryčiai



Pirmadienis	L/D g; ml	Antradienis	L/D g; ml	Trečiadienis	L/D g; ml	Ketvirtadienis	L/D g; ml	Penktadienis	L/D g; ml
Penkių gr.dribsnių košė ¹³ †	200	Avižinių dr.košė ³ su sezamo sėklomis †	160/5 180/5	Miežinė košė ³ su braškėmis †	180/20	Virti kiaušiniai ² , jogurtinis padažas ³ †	1vnt; 15	Tiršta ryžių košė ³ su sviestu †	200/5
Ryžių traputis	10	Viso grūdo ruginė duona ¹ su sviestu ³	25/5	Ryžių traputis	10	Ruginė duona ¹ su sviestu ir sūriu ³	25/5/12 35/5/15	Pik - nik sūrio lazdelė ³	20
Sezoninių vaisių lėkštelė	100;130	Vaisių - uogų kokteilis	120	Sezoninių vaisių lėkštelė	100	Sezoninių vaisių lėkštelė	100	Sezoninių vaisių lėkštelė	100
Arbata be cukraus	150	Arbata be cukraus	150	Arbata be cukraus	150	Kmynų arbata	150	Arbata be cukraus	150

10val.

P A R A M A

"Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programa"



Pietūs



Trinta morkų sriuba ^a	150	Švž. burokėlių sriuba ^a	100;150	Avinžirnių ir daržovių sriuba ^a	100; 150	Raugintų kopūstų sriuba ^a	150	Žirnių sriuba ^a	100; 150
Juoda duona su saulėgražomis ¹	35	Juoda duona su saulėgražomis ¹	20	Juoda duona su saulėgražomis ¹	20; 25	Juoda duona su saulėgražomis ¹	20; 30	Juoda duona su saulėgražomis ¹	25; 30
Konvekinėje kepti vištienos kukuliai ²³ su avižių sėlenomis †	70;90	Ryžių plovos su kiaušiena ir daržovėmis †	70/70 90/90	Garuose kepta kalakutienos filė grietinėlės padaže †	80/20; 90/25	Kiaulienos - kopūstų maltinis ² †	80; 90	Orkaitėje kepta lašiša †	60; 80
Perlinis kuskusas ¹	70;90	Mar. agurkų salotos su kons.kukurūzais. Švž. morkų griežinėliai ^a	50;75 20	Bolivinės balandos troškiny su daržovėmis ¹³	80; 90	Perlinių kruopų košė su brokoliais	80; 90	Bulvių košė ³	70; 80
Pomidorų salotos su porais ir ž. žirneliais. Paprikos lazdelės ^a	70; 20	Stalo vanduo su vaisių gabaliukais	150/5	Gūžinės salotos "Iceberg" su pomidorais ir agurkais ^a	80; 90	Švž. daržovių rinkinukas (morkos, agurkai) ^a . Paprikos lazdelės	40/40 20	Garuose virtos daržovės (morkos, brokoliai, žied. kopūstai)	70; 80
Stalo vanduo su vaisių gabaliukais	150/5			Stalo vanduo su vaisių gabaliukais	150/5	Stalo vanduo su vaisių gabaliukais	150/10	Stalo vanduo su vaisių gabaliukais	150/10

Vakarienė



Spelta ir kvietinių miltų blynėliai ¹²³	90; 110	Varškės virtinukai ¹²³ †	100; 120	Kietųjų kviečių makaronai ¹ †	100; 140	Grikių ir kvietinių miltų ¹ blynai ²³ su bananais	110	Varškės apkepas ¹²³ †	120; 150
Trintos uogos	30	Grietinės - sviesto padažas ³ su cinamonu	15; 20	Troškintas maltos jautienos padažas	40	Trintos uogos	30	Natūralus jogurtas ³	30
Arbata be cukraus	150	Arbata be cukraus	150	Kefyras ³	100	Arbata be cukraus	150	Arbata su citrina	150/2

Alergenai:

- *1 - kviečiai
- *2 - kiaušiniai
- *3 - pienas ir jo produktai

Kita:

- *a - augalinis
- *† -tausojantis
- *Atsiradus nenumatytais sąlygoms valgiaraštis gali kisti.



Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba
8 800 404 03