

# Vilniaus miesto savivaldybės lopšelis - darželis "Ąžuolas"

## III savaitės valgiaraštis



**Pusryčiai**



**10val.**

**Pietūs**



**Vakarienė**

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
Tiršta miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi <sup>3</sup>	160/3 180/4	Penkių grūdų dribsnių košė <sup>3</sup>	170 200	Kvietinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi <sup>3</sup>	200/4	Perlinio kuskuso kruopų košė su cinamonu <sup>3</sup>	160; 180	Grikių kruopų košė su morkomis <sup>3</sup>	180/15
Viso grūdo ruginė duona <sup>1</sup> su sviestu <sup>3</sup>	25/5 30/5	Ryžių trapučiai	10	Trintos uogos	30	Sezon. vaisių lėkštelė	100	Švž.agurkai <sup>a</sup> . Duona <sup>1</sup>	40 25; 30
Sezon. vaisių lėkštelė	100	Vaisių - uogų kokteilis	120	Sezon. vaisių lėkštelė	120	Arbata be cukraus	150	Sezon. vaisių lėkštelė	100
Arbata be cukraus	150	Kmynų arbata	150	Arbata be cukraus	150			Arbata be cukraus	150
<b>PARAMA "Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programa"</b>									
Pupelių sriuba <sup>a</sup>	150	Švž. kopūstų sriuba <sup>a</sup>	150	Tiršta daržovių sriuba su malta jautiena	100/12 150/12	Avinžirnių ir daržovių sriuba <sup>a</sup>	100; 150	Lietuviški šaltibarsčiai	150
Grietinė <sup>3</sup>	5	Juoda duona su saulėgrąžomis <sup>1</sup>	30; 35	Juoda duona su saulėgrąžomis <sup>1</sup>	20; 25	Juoda duona su saulėgrąžomis <sup>1</sup>	20; 30	Virtos bulvės	30; 40
Juoda duona su saulėgrąžomis <sup>1</sup>	20; 35	Troškintas kiaulienos maltinukas <sup>23 t</sup>	60; 80	Guliašas iš višč. Šlaunelių mėsos <sup>3</sup>	75; 90	Kiaulienos mentės kotletas keptas konvekciniėje <sup>2 t</sup>	80	Lydekų filė maltinukai su avižų sėlenomis <sup>23 t</sup>	80; 90
Plovas su šutinta kalakutienos krūtinėle, daržovėmis ir bulgur kruopomis <sup>3 t</sup>	60/30/70 75/30/70	Grikių <sup>a</sup>	80; 90	Virtos bulvės su sviestu <sup>3</sup> ir krapais	80; 90	Virti ryžiai <sup>a</sup>	80	Virtos bulvės su sviestu <sup>3</sup> ir krapais	80
Kopūstų salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi <sup>a</sup>	50; 60	Švž. agurkų ir ridikų salotos su natūraliu jogurtu <sup>a</sup>	60/6	Morkų - salierų salotos su kalendra <sup>a</sup>	40; 50	Gūžinės salotos su pomidorais ir porais	60/2	Burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais <sup>a</sup> . Žali žirneliai	60; 70 20
Švieži agurkai <sup>a</sup>	20	Paprikos lazdelės <sup>a</sup>	20; 30	Švieži agurkai <sup>a</sup>	40	Švž. ridikų griežinėliai <sup>a</sup>	20	Stalo vanduo su vaisių gabaliukais	150/5
Stalo vanduo su vaisių gabaliukais	150/5	Stalo vanduo su vaisių gabaliukais	150/5	Stalo vanduo su vaisių gabaliukais	150/5	Stalo vanduo su vaisių gabaliukais	150/5		
Varškės virtinukai <sup>123 t</sup>	120	Orkaitėje keptas omletas. <sup>23 t</sup> Duona	120 20; 35	Spelta miltų blynėliai <sup>123</sup>	110	Pieniška sriuba su miežiniu perliuku <sup>3 t</sup>	100/80	Varškės - ryžių apkepas	120
Natūralus jogurtas <sup>3</sup>	30	Pomidorai	40	Jogurto ir mėlynių padažas <sup>3</sup>	25	Juoda duona <sup>1</sup> su sviestu, sūriu <sup>3</sup>	25/4/12 35/7/12	Trintos uogos	30
Arbata be cukraus	150	Arbata be cukraus	150	Arbata be cukraus	150	Arbata be cukraus	150	Arbata be cukraus	150

### Alergenai:

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

### Kita:

- \*a - augalinis
- \*t -tausojantis
- \*Atsiradus nenumatytoms sąlygoms valgiaraštis gali kisti.



Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba 8 800 404 03