










VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „RYTAS“

1	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	<p>Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu</p> <p>Sezoninių vaisių lėkštelė</p> <p>Nesaldinta arbatžolių arbata</p> 	<p>Pieniška trijų grūdų košė pagardinta gabalėliu sviesto (tausojantis)</p> <p>Sezoninių vaisių lėkštelė</p> <p>Nesaldinta arbatžolių arbata</p> 	<p>Manų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis)</p> <p>Sezoninių vaisių lėkštelė</p>  <p>Nesaldinta arbatžolių arbata</p>	<p>Omletas su pomidorais (tausojantis)</p> <p>Viso grūdo duona su saulėgražomis ir sviestu</p> <p>Nesaldinta arbatžolių arbata</p> <p>Sezoninių vaisių lėkštelė</p>	<p>Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)</p> <p>Viso grūdo batonas su varškės sūriu, pomidorais ir agurkais</p> <p>Sezoninių vaisių lėkštelė</p> <p>Nesaldinta kmynų arbata</p>
PIETŪS	<p>Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)</p> <p>Grietinė</p> <p>Viso grūdo ruginė duona</p> <p>Orkaitėje kepti upėtakio – jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)</p> <p>Virtos bulvės</p> <p>Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi</p> <p>Šviežių daržovių rinkinukas</p> <p>Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais ar žalumynais)</p>	<p>Rūgštynių sriuba (tausojantis)</p> <p>Grietinė</p> <p>Viso grūdo duona su saulėgražomis</p> <p>Plovas su vištiena (tausojantis)</p> <p>Salotos „Gaidelis“ (obuoliai, morkos, grietinė) / raugintų kopūstų</p> <p>Šviežių daržovių rinkinukas</p> <p>Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais ar žalumynais)</p> 	<p>Barščių sriuba su pupelėmis</p> <p>Grietinė</p> <p>Juoda duona su saulėgražomis</p> <p>Orkaitėje keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis)</p> <p>Perlinės kruopos (tausojantis)</p> <p>Daržovių salotos su saldžiąja paprika (augalinis)</p> <p>Šviežių daržovių rinkinukas</p> <p>Stalo vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais ar žalumynais)</p>	<p>Trinta bulvių sriuba su virtos vištienos gabaliukais (tausojantis)</p> <p>Viso grūdo ruginė duona</p> <p>Orkaitėje keptas kiaulienos maltinis (netikras „zuikis“) (tausojantis)</p> <p>Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)</p> <p>Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)</p> <p>Šviežių daržovių rinkinukas</p> <p>Stalo vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais ar žalumynais)</p>	<p>Ryžių sriuba (tausojantis)</p> <p>Grietinė</p> <p>Pilno grūdo ruginė duona</p> <p>Orkaitėje keptas vištienos maltinukas</p> <p>Virti lęšiai</p> <p>Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)</p> <p>Šviežių daržovių rinkinukas</p> <p>Stalo vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais ar žalumynais)</p>
VAKARIENĖ	<p>Varškės apkepas</p> <p>Grietinė</p> <p>Nesaldinta arbatžolių arbata</p>	<p>Lietiniai blynai</p> <p>Natūralus jogurtas</p> <p>Pienas</p> 	<p>Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu</p> <p>Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)</p> <p>Nesaldinta arbatžolių arbata</p>	<p>Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis)</p> <p>Braškės</p> <p>Nesaldinta kakava su pienu</p>	<p>Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)</p> <p>Traputis</p> <p>Nesaldinta arbatžolių arbata</p>

2	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	<p>Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu ir braškėmis</p> <p>Sezoninių vaisių lėkštelė</p> <p>Nesaldinta arbatžolių arbata</p>	<p>Tiršta avižinių dribsnių košė su trintomis uogomis (tausojantis)</p> <p>Sezoninių vaisių lėkštelė</p> <p>Pienas</p> 	<p>Virta miežinė košė su braškėmis (tausojantis) (augalinis)</p> <p>Sezoninių vaisių lėkštelė</p> <p>Nesaldinta arbatžolių arbata</p> 	<p>Pieniška kukurūzų košė su uogomis (tausojantis)</p> <p>Viso grūdo duona su saulėgrąžomis ir sviestu</p> <p>Sezoninių vaisių lėkštelė</p> <p>Nesaldinta vaisinė arbata</p>	<p>Pieniška penkių kruopų košė su saulėgrąžomis (tausojantis)</p> <p>Sezoninių vaisių</p> <p>Nesaldinta arbatžolių arbata</p> 
PIETŪS	<p>Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)</p> <p>Grietinė</p> <p>Viso grūdo duona</p> <p>Orkaitėje kepti lydekos filė maltinukai (tausojantis)</p> <p>Virti lęšiai</p> <p>Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)</p> <p>Šviežių daržovių rinkinukas</p> <p>Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais ar žalumynais)</p>	<p>Barščių sriuba</p> <p>Grietinė</p> <p>Pilno grūdo ruginė duona</p> <p>Bulvių plokštainis su vištiena</p> <p>Grietinė</p> <p>Morkų lazdelės</p> <p>Šviežių daržovių rinkinukas</p> <p>Stalo vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais ar žalumynais)</p>	<p>Trinta cukinijų sriuba (tausojantis)</p> <p>Grietinė</p> <p>Jautienos plovav (tausojantis)</p> <p>Viso grūdo ruginė duona</p> <p>Pekino kopūstų, avokado ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)</p> <p>Šviežių daržovių rinkinukas</p> <p>Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais ar žalumynais)</p> 	<p>Žirnių - perlinių kruopų sriuba (tausojantis)</p> <p>Viso grūdo ruginė duona</p> <p>Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (lopšelis)</p> <p>Orkaitėje su garais kepta vištienos filė (tausojantis)</p> <p>Virti griekiai</p> <p>Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)</p> <p>Šviežių daržovių rinkinukas</p> <p>Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais ar žalumynais)</p>	<p>Pupelių sriuba (tausojantis)</p> <p>Grietinė</p> <p>Viso grūdo duona</p> <p>Orkaitėje keptas kiaulienos šnicelis (tausojantis)</p> <p>Burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)</p> <p>Virti makaronai</p> <p>Šviežių daržovių rinkinukas</p> <p>Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais ar žalumynais)</p>
VAKARIENĖ	<p>Varškės apkepas su kuskuso kruopomis (tausojantis)</p> <p>Uogos</p> <p>Juoda duona su saulėgrąžomis ir sviestu</p> <p>Nesaldinta arbatžolių arbata</p>	<p>Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais</p> <p>Natūralus jogurtas</p> <p>Traputis</p> <p>Nesaldinta vaisinė arbata</p>	<p>Virti varškėčiai (tausojantis)</p> <p>Natūralus jogurtas</p> <p>Nesaldinta arbatžolių arbata</p>	<p>Užkepti sumuštiniai su sūriu</p> <p>Pjaustytos paprikos (augalinis)</p> <p>Nesaldinta kakava</p>	<p>Bulvių košė</p> <p>Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu</p> <p>Pienas</p> 

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „RYTAS“

3	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	<p>Tiršta avižinių dribsnių košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)</p> <p>Sezoninių vaisių lėkštelė</p> <p>Nesaldinta vaisinė arbata</p>	<p>Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta gabalėliu sviesto (tausojantis)</p> <p>Sezoninių vaisių lėkštelė</p> <p>Nesaldinta vaisinė arbata</p> 	<p>Kuskuso kruopų košė su sviestu (tausojantis) (augalinis)</p> <p>Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu</p> <p>Sezoninių vaisių lėkštelė</p> <p>Nesaldinta arbatžolių arbata</p>	<p>Pieniška sorų kruopų košė su džiovintomis spanguolėmis uogomis ir sezamo sėklomis</p> <p>Sezoninių vaisių lėkštelė</p> <p>Nesaldinta arbatžolių arbata</p>	<p>Tiršta grikių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)</p> <p>Sezoninių vaisių lėkštelė</p> <p>Nesaldinta arbatžolių arbata</p> 
PIETŪS	<p>Žirnių sriuba su morkomis ir svogūnais (tausojantis)</p> <p>Grietinė</p> <p>Pilno grūdo ruginė duona</p> <p>Orkaitėje keptas spelta miltuose paniruotas vištienos šnicelis (tausojantis)</p> <p>Pilno grūdo makaronai (tausojantis)</p> <p>Baltagūžių kopūstų salotos</p> <p>Šviežių daržovių rinkinukas</p> <p>Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais ar žalumynais)</p>	<p>Barščių sriuba ir raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)</p> <p>Grietinė</p> <p>Viso grūdo duona</p> <p>Kiaulienos kepsnys "Svogūnėlis"</p> <p>Virti griekiai</p> <p>Morkų lazdedės</p> <p>Šviežių daržovių rinkinukas</p> <p>Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais ar žalumynais)</p>	<p>Trinta daržovių sriuba (tausojantis)</p> <p>Grietinė</p> <p>Viso grūdo rūginė duona</p> <p>Orkaitėje kepti lašišų kąsneliai</p> <p>Virtos bulvės</p> <p>Burokėlių salotos</p> <p>Šviežių daržovių rinkinukas</p> <p>Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais ar žalumynais)</p> 	<p>Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)</p> <p>Grietinė</p> <p>Pilno grūdo duona</p> <p>Troškinta vištienos filė / troškinta triušiena</p> <p>Virti griekiai</p> <p>Daržovių salotos su paprika</p> <p>Šviežių daržovių rinkinukas</p> <p>Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais ar žalumynais)</p>	<p>Šviežių kopūstų sriuba</p> <p>Grietinė</p> <p>Viso grūdo duona</p> <p>Orkaitėje keptas spelta miltuose paniruotas kiaulienos – jautienos šnicelis (tausojantis)</p> <p>Virti lęšiai</p> <p>Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)</p> <p>Šviežių daržovių rinkinukas</p> <p>Stalo vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais ar žalumynais)</p>
VAKARIENĖ	<p>Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)</p> <p>Viso grūdo ruginė duona</p> <p>Žalieji žirnėliai (konservuoti)</p> <p>Nesaldinta kakava su pienu</p>	<p>Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)</p> <p>Uogos</p> <p>Juodos duonos (su saulėgrąžomis) sumuštinis su virta vištienos filė ir pomidorais (tausojantis)</p> <p>Nesaldinta vaisinė arbata</p>	<p>Spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir natūraliu jogurtu, paskaninti trintomis braškėmis (tausojantis)</p> <p>Pienas</p> 	<p>Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)</p> <p>Uogos</p> <p>Juoda duona su saulėgrąžomis ir sviestu</p> <p>Nesaldinta arbatžolių arbata</p>	<p>Pilno grūdo makaronai su sviestu ir varške (tausojantis)</p> <p>Kefyras</p> 