

Vilniaus lopšelio-darželio „Žirmūnėliai“ 15 darbo dienų valgiaraštis

I SAVAITĖ

	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Tiršta avižinių dribsnių košė Varškė su kefyru ir trintomis uogomis Arbatžolių arbata nesaldinta	Penkių grūdų dribsnių košė Jogurtas Bios Arbatžolių arbata nesaldinta	Manų kruopų košė su sviestu ir cinamonu Mėtų arbata nesaldinta	Kukurūzų kruopų košė su sviestu. Pienas ekologiškas.	Omletas. Pomidorai Duona su sviestu. Kmyną arbata nesaldinta.
	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Pietūs	Vanduo. Agurkinė sriuba su perlinėmis, duona Troškintas kiaulienos kepsnelis Virtos bulvės Kopūstų salotos su aliejumi	Vanduo su citrina Barščiai su pupelėmis ir grietine, duona Keptas vištienos maltinis Virti griekiai Morkų – obuolių-salierų salotos su aliejumi	Vanduo. Pertrinta ž. kopūstų sriuba, batonas (Ekologiškos)jautienos kukuliai Bulvių košė Pekino kopūstų-pomidorų salotos su aliejaus padažu	Vanduo su citrina. Daržovių(brokolių, morkų) sriuba, duona. Keptas žuvies apkepas, morkų padažas. Virti ryžiai. Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais.	Žirnių-perlinių kruopų sriuba, duona. Kalakutienos guliašas. Makaronai virti. Daržovių rinkinukas.
Vakarienė	Virti makaronai su daržovių-grietinėlės padažu Agurkai Mėtų arbata nesaldinta	Lietiniai Šaldus grietinės padažas Čiobrelių arbata nesaldinta	Virti varškėčiai Pieno padažas Vaisinė arbata nesaldinta	Varškės apkepas. Uogienė. Arbatžolių arbata nesaldinta.	Bulvių košė. Kefyras ekologiškas.

II SAVAITĖ

	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Penkių grūdų dribsnių košė su uogiene Arbatžolių arbata nesaldinta.	Kvietinių dribsnių košė Trintos uogos Arbata arbatžolių nesaldinta	Virti kiaušiniai ,duona. Žali žirneliai su majonezo-jogurto padažu Arbata juoda su citrina	Grikių kruopų košė su sviestu Pienas ekologiškas	Miežinių kruopų košė su sviestu Viso grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu Kmyną arbata nesaldinta
	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Pietūs	Vanduo Perlinių kruopų sriuba su brokoliu, duona Malta kiaulienos šnicelis. Virtos bulvės. Pekino-agurkų salotos su aliejumi.	Vanduo su citrina Bulvių sriuba su mėsos kukuliais Duona Ryžių-paukštiesenos troškinys Daržovių rinkinukas.	Vanduo Trinta daržovių sriuba su skrebučiais Troškintas (ekologiškos) jautienos maltinis Virtos bulvės Kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi	Vanduo su citrina Pupelių sriuba su grietine, duona Kepta lašišų filė Virti ryžiai Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi Pomidoras.	Vanduo Avinžirnių sriuba, duona Vištienos filė troškinta su grietine ir daržovėmis. Daržovių rinkinukas
Vakarienė	Varškės pudingas Grietinė Čiobrelių arbata nesaldinta	Varškės-morkų apkepas Grietinė Mėtų arbata nesaldinta	Sklindžiai su obuoliais Trintos uogos Kefyras	Virtos dešrelės ,duona Pomidorų padažas Agurkai Mėtų nesaldinta arbata	Viso grūdo makaronai su daržovių padažu Čiobrelių arbata nesaldinta

III SAVAITĖ

	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Tiršta manų kruopų košė su sviestu ir cinamonu. Pienas ekologiškas.	Kukurūzų kruopų košė su sviestu Varškė su kefyru ir trintomis uogomis Arbatžolių arbata nesaldinta	Avižinių dribsnių košė Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu Arbata kmynų nesaldinta	Miežinių kruopų košė Nesaldinta arbatžolių arbata	Perlinių kruopų košė su sviestu Nesaldinta čiobrelių arbata
	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Pietūs	Vanduo Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine, duona. Bulvių plokštainis su kiauliena. Natūralus jogurtas. Daržovių rinkinukas.	Vanduo su citrina Kopūstų sriuba, duona Maltos (ekologiškos) jautienos troškiny su ryžiais Agurkai	Vanduo Tiršta pomidorų-lęšių sriuba, batonas Kalakutienos kukulis Griekiai virti Tarkuotos morkos su alyvuogių aliejumi	Vanduo su citrina Daržovių(brokolių, morkų) Sriuba, duona Kepta lašišos filė Virti ryžiai Burokėlių salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi	Vanduo Žirnių sriuba su grietine, duona Kepta vištienos filė Virtos bulvės Troškintos daržovės. Pomidoras
Vakarienė	Omletas Konservuoti žirnėliai, duona Nesaldinta arbatžolių arbata	Sklindžiai su obuoliais Trintos uogos Mėtų arbata nesaldinta	Varškės-morkų apkepas su grietine Čiobrelių arbata nesaldinta	Virti varškėčiai. Pieno padažas. Nesaldinta arbatžolių arbata	Pieniška makaronų sriuba Traputis

➤ Valgiaraštis suderintas Vilniaus valstybinėje maisto ir veterinarijos tarnyboje 2019-08-19, vert. paž. Nr. VVP – 10050.

- Vilniaus lopšelis-darželis “Žirmūnėliai” dalyvauja Europos Sąjungos paramos programose „Pienas vaikams“ bei „Vaisių vartojimo skatinimas vaikų ugdymo įstaigose“.