

# VILNIAUS R. MARIJAMPOLIO VAIKŲ LOPŠELIS – DARŽELIS

TVIRTINU

Direktorė  
Irena Tamoševičienė

## 15 dienų meniu

Dienos	Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Pirmadienis	Pieniška ryžių kruopų košė Uogos Arbatžolių arbata Vaisiai	Rūgštynių sriuba Grietinė 30% Juoda duona Vištienos maltinukas Bulvių koše su morkomis Morkos su aliejumi Vanduo (su vaisių gabaliukais ir mėtomis)	Lietiniai blynai su bananais Natūralus jogurtas 3,5% Uogos Pienas 2,5%
Antradienis	Trinta avižinių dr. košė Sviestas 82% Razinos Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina Vaisiai	Burokėlių sriuba su bulvėmis Grietinė 30% Ruginė duona Netikras zuikis (kiaulienos maltinis) Perlinės kruopos su morkomis Šv. kopūstų ir morkų salotos Vanduo (su vaisių gabaliukais ir mėtomis)	Kepta jūros lydekos filė su cukinija ir pomidorais Birūs griekiai Pekino kopūstų salotos su agurkais Arbatžolių arbata
Trečiadienis	Omletas Agurkų salotos su natūraliu jogurtu Grikių traputis Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina Vaisiai	Trinta daržovių sriuba Grietinė 30% Juoda duona Virtų bulvių cepelinai su mėsa Natūralus jogurtas 3,5% Šviežių daržovių rinkinys Nr. 2 (agurkai, ridikėliai, saldžioji raudonoji paprika) Vanduo (su vaisių gabaliukais ir mėtomis)	Varškės apkepas Grietinė 30% Arbatžolių arbata
Ketvirtadienis	Pieniška sorų kruopų košė Džiovintos slyvos Smulkinti lazdyno riešutai Arbatžolių arbata Vaisiai	Raugintų kopūstų sriuba Grietinė 30% Ruginė duona Troškintas jūrų lydekos maltinukas Virtos bulvės Pekino kopūstų salotos su pomidorais Obuolių sultys	Bulvių, cukinijų, morkų ir žaliųjų žirnelių troškinys Kefyras 2,5 %
Penktadienis	Pieniška penkių javų kruopų košė Uogos Pienas 2,5% Vaisiai	Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis Grietinė 30% Juoda duona Kiaulienos kotletai Makaronai pilno grūdo Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi Vanduo (su vaisių gabaliukais ir mėtomis)	Virtinukai su bulvėmis Natūralus jogurtas 3,5% Kakava su pienu

Pirmadienis	Tiršta miežinių kruopų košė Smulkintos moliūgų sėklos Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina Vaisiai	Vištienos sriuba su makaronais Grietinė 30% Ruginė duona Vištienos maltinis Makaronai pilno grūdo Morkos su aliejumi Obuolių sultys	Varškės ryžių apkepas Uogos Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina
Antradienis	Tiršta grikių kruopų košė Sviestas 82% Arbatžolių arbata Vaisiai	Ryžių kruopų sriuba su pomidorais Grietinė 30% Ruginė duona Jūros lydekų kotletas su daržovėmis Bulvių košė Raugintų kopūstų salotos Obuolių sultys	Varškės sklandžiai Uogos Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina
Trečiadienis	Tiršta manų kruopų košė su cinamonu Kakava su pienu Vaisiai	Daržovių sriuba su mėsos kukulaičiais Grietinė 30% Ruginė duona Kalakutienos troškinys Perlinės kruopos su morkomis Raudonųjų ridikėlių salotos Vanduo (su vaisių gabaliukais ir mėtomis)	Virtinukai su mėsa Grietinės – pomidorų padažas Arbatžolių arbata Vaisiai
Ketvirtadienis	Omletas su fermentiniu sūriu Šviežių daržovių rinkinys Nr. 3 (agurkai, pomidorai, morkos) Grikių traputis Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina Vaisiai	Agurkinė sriuba Grietinė 30% Juoda duona Kiaulienos – daržovių troškinys Pekino kopūstų salotos su pomidorais Vanduo (su vaisių gabaliukais ir mėtomis)	Bulvių plokštainis Grietinė 30% Pienas 2,5%
Penktadienis	Tiršta avižinių dribsnių košė Džiovinti obuoliai Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina Vaisiai	Trinta daržovių sriuba Juoda duona Maltos kiaulienos kepsnelis Virtos bulvės Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi Vanduo (su vaisių gabaliukais ir mėtomis)	Jūros lydekų užkepėlė su ryžiais, daržovėmis ir fermentinių sūriu Šviežių daržovių rinkinys Nr. 4 (agurkai, raudonos saldžiosios paprikos, morkos) Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina

Pirmadienis	Pieniška penkių javų kruopų košė Uogos Kakava su pienu Vaisiai	Miežinių kruopų sriuba Grietinė 30% Ruginė duona Kiaulienos guliašas su bulvėmis Rauginti agurkai Vanduo (su vaisių gabaliukais ir mėtomis)	Kepti varškėčiai Natūralus jogurtas 3,5% Uogos Arbatžolių arbata
Antradienis	Tiršta kvietinių kruopų košė Džiovintos spanguolės Pienas 2,5% Vaisiai	Burokėlių sriuba su bulvėmis Grietinė 30% Juoda duona Troškinta vištienos filė be padažo Virti ryžiai su kariu Morkų salotos su česnaku Vanduo (su vaisių gabaliukais ir mėtomis)	Orkaitėje kepta jūros lydekos filė su daržovėmis Perlinės kruopos su morkomis Šviežių daržovių rinkinys Nr. 2 (agurkai, ridikėliai, saldžioji raudonoji paprika) Arbatžolių arbata
Trečiadienis	Virti varškėčiai Natūralus jogurtas 3,5% Uogos Arbatžolių arbata	Šviežių kopūstų sriuba Grietinė 30% Ruginė duona Žemaičių blynai su kiauliena Grietinė 30% Morkų lazdelės Vanduo (su vaisių gabaliukais ir mėtomis)	Avižinių dribsnių blynai Uogos Arbatžolių arbata Vaisiai
Ketvirtadienis	Omletas Šviežių daržovių rinkinys Nr. 1 (agurkai, saldžiosios raudonosios paprikos, pomidorai) Ryžių traputis Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina Vaisiai	Pupelių sriuba Grietinė 30% Juoda duona Orkaitėje keptas jūros lydekos kotletas Birūs griekiai Burokėlių salotos svogūnais ir aliejumi Vanduo (su vaisių gabaliukais ir mėtomis)	Bulvių kotletai su varške Grietinė 30% Arbatžolių arbata
Penktadienis	Tiršta miežinių kruopų košė Džiovinti abrikosai Smulkinti graikiniai riešutai Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina Vaisiai	Žirnių sriuba Grietinė 30% Juoda duona Troškinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle Bulvių košė su morkomis Pekino kopūstų salotos su agurkais Vanduo (su vaisių gabaliukais ir mėtomis)	Virtinukai su varške Grietinė 30% Uogos Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina