

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO "KARUSELĖ" PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS I SAVAITĖ				
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Pieniška perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Pieniška avižinių dribsnių košė(tausojantis)	Pieniška kukurūzų kruopų košė(tausojantis)	Pieniška trijų grūdų dribsnių košė (tausojantis)
Sūrio lazdelė	Sausainiai iš viso grūdo miltų	Trintos braškės (augalinis)	Sezoniniai vaisiai ir uogos	Trintos braškės (augalinis)
Sezoniniai vaisiai ir uogos	Sezoniniai vaisiai	Ryžių trapučiai	Pienas	Ryžių trapučiai
Vanduo/ arbata	Vanduo/ arbata	Sezoniniai vaisiai ir uogos		Sezoniniai vaisiai ir uogos
		Vanduo/ arbata		Vanduo/ arbata
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Ukrainietiški barščiai (tausojantis)	Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Pomidorinė ryžių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis(augalinis) (tausojantis)
Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona
Kalakutienos kukuliai su rausvuju padažu (tausojantis)	Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	Troškinta kiauliena (tausojantis)	Menkės file maltinis(tausojantis)	Daržovių troškiny su kiauliena(tausojantis)
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	Bulvių košė (tausojantis)	Kietųjų kviečių makaronai(augalinis)	Birūs plikyti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	Konservuoti kukurūzai	Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	Vanduo/ arbata
Vanduo/ arbata	Vanduo/ arbata	Agurkai marinuoti/rauginti	Vanduo/ arbata	
		Morkytės		
		Vanduo/ arbata		
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Omletas(tausojantis)	Kukuruzinis varškės pudingas su uogomis(tausojantis)	Orkaitėje kepti kukurūziniai varškėčiai(tausojantis)	Manų košė su sezoniniais vaisiais / uogomis (tausojantis)	Makaronai su fermentiniu sūrių(tausojantis)
Juoda duona su saulėgrąžomis ir sviestu(82%)	Jogurtinė grietinė 10%	Jogurtinė grietinė 10%	Sumuštinis su fermentiniu sūrių	Kefyras
Kukurūzai konservuoti	Vanduo/ arbata	Vanduo/ arbata	Vanduo/ arbata	Vanduo/ arbata
Vanduo/ arbata				