

LOPŠELIS DARŽELIS „DRUGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 100g; 180g; Nesaldyta arbata 150ml	Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g Trapučiai 10g Sezoninis vaisius 100g; 150g; Nesaldyta arbata 150ml	Pusryčiai: Pieniška kukurūzų kruopų košė skaninta sviestu ir kepintomis sezamo sėklomis 150/5g; Fermentinio sūrio lazdelė 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; Nesaldyta arbata su citrina 150/2 ml	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė skaninta pienu, sviestu ir keptomis saulėgrąžomis 100/5; 150/5g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 100g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/5g; Traputis su lydytu sūreliu 10/7g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Nesaldyta arbata su citrina 150/2ml;
Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaušienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Perlinių kruopų košė 70g; 80g; Virtų burokėlių su kons. žirneliais ir aliejaus ir citrinų užpilu 60/5g; 80/7g; Švž. ridikėlių skiltelės 20g; Vanduo su citrina 200ml;	Pietūs: Žirnių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Plikytu ryžių plovai su vištienos mėsa 100/50; 140/60g; Daržovių rinkinys (pomidoras, agurkas, špinatų lapai) 60g; 90g Stalo vanduo su apelsinais 190/15ml	Pietūs: Šaltibarščiai (<i>arba šalta diena burokėlių sriuba</i>) 100g; 150g Viso grūdo ruginė duona 20g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 90/3g; 100/5g; Švž. kopūstų salotos su morkomis, krapais ir aliejaus užpilu 80/8g; Šv. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml	Pietūs: Trinta žiedinių kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20/30g; Pilno grūdo makaronai su malta mėsa (kiauliena ir jautiena) ir daržovių padažu 100/50/25; Morkų lazdelės (traškios morkytės) 30g; Švž. pomidoras 30g; 50g; Šv. agurkų lazdelės 30g; Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200ml	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies maltinis (<i>upėtakis</i>) 60g; 80g; Virtos bulvės 70g; 100g; Pekino kopūstų salotos su morkomis, kons. kukurūzais ir aliejaus užpilu 60/5g; 80/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml
Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 130g; Grietinė 20g; 30g; Nesaldyta arbata 150ml;	Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Švž. agurkų lazdelės 30g; 70g Jogurtas 125 ml; Nesaldyta arbata 150ml	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g; Trintos uogos 25g; Jogurtas 50g; Nesaldyta arbata 150ml Švž. uogas (šilauogės arba braškės)	Vakarienė: Lietiniai blynai 75g; 120g; Trintos uogos 25g; Pienas 150g; Švž. uogas (šilauogės arba braškės)	Vakarienė: Varškės apkepas 140g; Trintos uogos 20g; 25g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml

LOPŠELIS DARŽELIS „DRUGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Džiovintų uogų - vaisių užkandis 20g; Sezoninis vaisius 100g; 180g; Arbata su citrina 150/2ml	Pusryčiai: Pieniška manų kruopų košė su sėlenomis paskaninta cinamonu 150g; 200g; Trintos uogos 25g Fermentinio sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata 200ml	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/5g; Sezoninis vaisius 100g; 140g; Nesaldyta arbata 150ml Švž. uogas (šilauogės arba braškės)	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Viso grūdo kvietinės duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15; 40/7/15g; Sezoninis vaisius 150g; Nesaldyta arbata 150ml	Pusryčiai: Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 150/5; 200/6g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 100g; Nesaldyta arbata 150ml
Pietūs: Daržovių sriuba su brokoliais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Grikių kruopų troškinys su kiaulienos mėsa 100/50; 140/60g; Marinuoti agurkai 30g; 50g Šv. paprikų lazdelės 30g; Vanduo su citrina 200/2g	Pietūs: Žirnių ir perlinių kruopų sriuba 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškinta vištienos mėsa 50/15g; 70/20g; Biri plikytų ryžių kruopų košė 80g; 100g Daržovių asorti (pomidorai, agurkai, ridikėliai, pekino kopūstas) 80g; 100g Stalo vanduo su citrina 200/2ml	Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Virtų bulvių ir kalakutienos mėsos blynai "Žemaičiai" 120g; 150g Grietinė 15g; 20g; Morkų lazdelės (traškios morkytės) 50g; Švž. agurkų lazdelės 30g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200ml	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Krosnyje keptas naminis kiaulienos kotletas su daržovių padažu 60/20g; 80/30g Bulvių košė 80/2g; 100/5g; Pekino kopūstų salotos su morkomis, kons. kukurūzais ir aliejaus užpilu 60/5g; 80/7g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml	Pietūs: Agurkinė sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies maltinis (<i>lydekos su daržovėmis</i>) 80g; Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 80/2g; 100/3g Virtų burokėlių salotos su citrinų ir aliejaus užpilu 50/5g; 70/5g; Žirneliai 20g Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 190/15ml
Vakarienė: Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Pienas 150ml; 200 ml	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; 130g; Trintos uogos 25g; Nesaldyta arbata 150ml	Vakarienė: Tradiciniai varškės virtinukai 100g; 130g; Grietinės ir sviesto padažas; 20g; 25g Nesaldyta arbata 150ml;	Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 20g; Pienas 150ml; Nesaldyta arbata 150ml	Vakarienė: Varškės ir ryžių suflė kepta orkaitėje 80/50g; Jogurtinis padažas 30g; 40g; Džiovintų vaisių užkandis 20g; Nesaldyta arbata 150ml Švž. uogas (šilauogės arba braškės)

LOPŠELIS DARŽELIS „DRUGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Fermentinio sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Nesaldyta arbata 150ml	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė skaninta pienu, sviestu, obuoliais ir cinamonu 150g; 200g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 140g; Nesaldyta arbata 150g	Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; Trintos uogos 25g Sezoninis vaisius 100g; 140g; Nesaldyta arbata 150ml	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/5g; Sezoninis vaisius 120g; 180g; Nesaldyta arbata su citrina 150g Švž. uogas (šilauogės arba braškės)	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 120g; Nesaldyta arbata su citrina 150g
Pietūs: Airiška bulvienė su kopūstais 100g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškintas guliašas su kiaulienos mėsa 50/15g; 80/20g; Kus-kus kruopų košė 80g; 100g; Morkų lazdelės 30g Šv. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g	Pietūs: Daržovių sriuba su žaliais žirneliais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g Vištienos kukuliai su sezamo sėklomis 70g; 90g; Virtos bulvės 70g; 90g; Švž. ridikėlių skiltelės 20g; Virtų burokėlių salotos su citrinų užpilu 50/5g; 70/5g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Grietinė prie sriubos 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Kiaulienos maltinis keptas orkaitėje 60g; 80g; Grikių kruopų košė 70g; 80g; Daržovių rinkinys (pomidoras, agurkas, špinatų lapai) 60g; 90g Stalo vanduo su citrina 200/2g	Pietūs: Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Kalakutienos plokštainis 80g; Virti makaronai 70g; 100g; Daržovių asorti (pomidorai, agurkai, ridikėliai, pekino kopūstas) 80g; Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200g	Pietūs: Tiršta jautienos sriuba su avinžirniais ir pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies maltinis (<i>upėtakis</i>) 80g; Biri ryžių kruopų košė 80g; 100g; Troškinti burokėliai 50g; Konservuoti kukurūzai 20g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2g
Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/10g; Viso grūdo kvietinė duona su sviestu 30/5g; Švž. agurkų lazdelės 30g; 70g Nesaldyta arbata 150ml	Vakarienė: Sklindžiai su varškė ir obuoliais 100g; 120g Trintos uogos 25g; Natūralus jogurtas 30g; Nesaldyta arbata 150ml;	Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150g; 200g; Mielinė bandelė 50g	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; Nesaldyta arbata 150ml	Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje 100g; 150g; Grietinė 20g; Kefyras 150g; 200g Švž. uogas (šilauogės arba braškės)