

**LOPŠELIS DARŽELIS „DRUGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**  
**I SAVAITĖ**

| <b>PIRMADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>ANTRADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>TREČIADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>KETVIRTADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>PENKTADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pusryčiai:</b><br>Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/7g;<br>Trintos uogos 20g; 25g;<br>Sezoninis vaisius 80g; 100g;<br>Nesaldyta arbata 200ml                                                                                                                                        | <b>Pusryčiai:</b><br>Penkių grūdų dribsnių košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g;<br>Trintos uogos 25g;<br>Trapučiai 10g;<br>Sezoninis vaisius 100g; Nesaldyta arbata 200ml;                                                            | <b>Pusryčiai:</b><br>Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g;<br>Sūrio lazdelė 20g;<br>Sezoninis vaisius 80g; 100g; Nesaldyta arbata 200ml;                                                                                                                                                                                            | <b>Pusryčiai:</b><br>Pieniška kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgrąžomis ir sviestu 150/4/4g; 200/5/5g;<br>Trintos uogos 20g;<br>Sezoninis vaisius 100g; Nesaldyta arbata 200ml;                                                                                                                           | <b>Pusryčiai:</b><br>Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g;<br>Traputis 10g;<br>Sezoninis vaisius 100g; Nesaldyta arbata 200ml;                                                                                                                                                                                            |
| <b>Pietūs:</b><br>Pomidorinė sriuba su ryžiais ir grietine 100/3g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;<br>Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g;<br>Perlinių kruopų košė 60g; 80g;<br>Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 60/5g; 80/5g;<br>Vanduo su citrina 200ml; | <b>Pietūs:</b><br>Žirnių sriuba su grietine 100/5g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;<br>Plikytų ryžių plovos su vištiena 100/50g; 140/70g;<br>2-ių rūšių daržovės ( <i>paprika, pomidorai</i> ) 60g; 80g<br>Stalo vanduo su apelsinais 180/20ml; | <b>Pietūs:</b><br>Šaltibarščiai ( <i>burokėliai, švž.agurkai, svogūnų laiškai, krapai</i> ) 100g; 150g;<br>Virtas kiaušinis 0,5vnt;<br>Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g;<br>Bulvių košė su sviestu 80/3g; 90/3g;<br>Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 70/6g; 90/8g;<br>Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml | <b>Pietūs:</b><br>Trinta žiedinių kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;<br>Kietųjų kviečių makaronai su jautienos ir daržovių padažu "Bolognese" 100/50/40g; 130/60/50g;<br>Švž. paprikų lazdelės 30g; 50g;<br>Švž. pomidorai 30g;<br>Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200ml | <b>Pietūs:</b><br>Baltųjų pupelių sriuba ir grietine 100/5g; 150/5g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;<br>Orkaitėje keptas žuvies ( <i>upėtakio</i> ) maltinis 60g; 80g;<br>Virtos bulvės 70g; 80g;<br>Iceberg salotų, agurkų ir morkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/7g; 80/8g;<br>Stalo vanduo su citrina 200/2 ml |
| <b>Vakarienė:</b><br>Varškės virtinukai 100g; 130g;<br>Saldus grietinės padažas 15g;<br>Sezoninis vaisius 80g; Nesaldyta arbata 200ml;                                                                                                                                                                               | <b>Vakarienė:</b><br>Orkaitėje keptas omletas 90g;<br>Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/4g;<br>Sezoninis vaisius 80g; Nesaldyta arbata 200ml;                                                                                               | <b>Vakarienė:</b><br>Blynai iš kefyro ir miltų 80g; 100g;<br>Jogurtas 50g;<br>Švž. uogos (šilauogės arba braškės) 50g;<br>Nesaldyta arbata 200ml;                                                                                                                                                                                                                   | <b>Vakarienė:</b><br>Lietiniai blynai 80g;<br>Sezoninis vaisius 50g; Pienas 100ml; 150ml;                                                                                                                                                                                                                       | <b>Vakarienė:</b><br>Varškės apkepas 100g; 130g;<br>Trintos uogos 20g; 25g;<br>Natūralus jogurtas 125g; Nesaldinta arbata 200ml;                                                                                                                                                                                                         |

**LOPŠELIS DARŽELIS „DRUGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**  
**II SAVAITĖ**

| <b>PIRMADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>ANTRADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>TREČIADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>KETVIRTADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>PENKTADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pusryčiai:</b><br>Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/7g;<br>Sezoninis vaisius 100g;<br>Pienas 150ml;                                                                                                                                        | <b>Pusryčiai:</b><br>Tiršta pienoška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g;<br>Trintos uogos 25g;<br>Sezoninis vaisius 100g;<br>Nesaldyta arbata 200ml;                                                                                                                              | <b>Pusryčiai:</b><br>Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g;<br>Švž. uogos (šilauogės arba braškės) 80g; 100g;<br>Sūrio lazdelė 20g;<br>Nesaldyta arbata 200ml;                                                                                                                                 | <b>Pusryčiai:</b><br>Virtas kiaušinis 1vnt;<br>Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g;<br>Sezoninis vaisius 100g; 150g;<br>Nesaldyta arbata 200ml;                                                                                                                                                                      | <b>Pusryčiai:</b><br>Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 150/5; 200/4g;<br>Trapučiai 10g;<br>Sezoninis vaisius 100g;<br>Nesaldyta arbata 200ml;                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Pietūs:</b><br>Trinta daržovių sriuba su brokoliais grietine 100/5g; 150/5g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;<br>Grikių kruopų troškinys su kiaulienos mėsa 100/50; 120/60g;<br>Marinuoti agurkai 30g;<br>Šv. paprikų lazdelės 50g;<br>Vanduo su citrina 200/2g | <b>Pietūs:</b><br>Trinta kukurūzinė sriuba su sūriu 100/7g; 150/10g;<br>Skrebutis 20g;<br>Grietinėleje troškinta vištiena su morkomis 80g; 100g;<br>Biri ryžių košė 80g; 100g;<br>Pekino kopūstų ir pomidorų, salotos su su aliejaus-citrinų sulčių užpilu 80/8g; 100/10g;<br>Stalo vanduo su citrina 200/2ml | <b>Pietūs:</b><br>Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;<br>Tarkuotų bulvių apkepas 150g; 180g;<br>Grietinė 20g; 30g;<br>Morkų lazdelės (traškios morkytės) 50g;<br>Švž. agurkų lazdelės 50g;<br>Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200ml | <b>Pietūs:</b><br>Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine 100/5g; 150/5g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;<br>Troškinta jautienos mėsa 70g; 90g;<br>Bulvių košė su sviestu 70/3g; 90/3g;<br>Švž. kopūstų, kukurūzų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 70/5g; 90/6g;<br>Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml | <b>Pietūs:</b><br>Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine 100/5g; 150/5g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;<br>Orkaitėje keptas žuvies maltinis ( <i>lydekos su daržovėmis</i> ) 60g; 80g;<br>Biri grikių košė su sviestu 80/2g;<br>Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/7g; 80/8g;<br>Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 190/15ml |
| <b>Vakarienė:</b><br>Kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; 180/18g;<br>Sezoninis vaisius 80g;<br>Nesaldyta arbata 200ml;                                                                                                                             | <b>Vakarienė:</b><br>Apkepti varškėčiai 80g; 100g;<br>Trintos uogos 20g;<br>Sezoninis vaisius 80g;<br>Nesaldyta arbata 200ml;                                                                                                                                                                                 | <b>Vakarienė:</b><br>Trinta varškė su grietine ir trintomis braškėmis 80/20/30g; 100/25/35g;<br>Sezoninis vaisius 80g;<br>Nesaldyta arbata 200ml;                                                                                                                                                                 | <b>Vakarienė:</b><br>Mieliniai blynai 80g; 100g;<br>Trintos uogos 20g;<br>Pienas 100ml; 150ml;                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Vakarienė:</b><br>Varškės ir obuolių apkepas 150g;<br>Jogurtinis padažas 30g;<br>Nesaldyta arbata 200ml;                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**LOPŠELIS DARŽELIS „DRUGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**  
**III SAVAITĖ**

| <b>PIRMADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>ANTRADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>TREČIADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>KETVIRTADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>PENKTADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pusryčiai:</b><br>Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 150g; 200g;<br>Jogurtas 125g;<br>Sezoninis vaisius 80g; 100g;<br>Nesaldyta arbata 200ml;                                                                                                                                    | <b>Pusryčiai:</b><br>Omletas keptas orkaitėje su garais 90g; 120g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;<br>Konservuoti žirneliai 20g;<br>Sezoninis vaisius 140g;<br>Nesaldyta arbata 200ml;                                                                                                                                        | <b>Pusryčiai:</b><br>Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g;<br>Trintos uogos 25g;<br>Sezoninis vaisius 100g;<br>Nesaldyta arbata 200ml;                                                                                                                                      | <b>Pusryčiai:</b><br>Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g;<br>Švž. uogos (šilauogės arba braškės) 80g; 100g;<br>Pienas 150ml; 200ml;                                                                                                                                                                                         | <b>Pusryčiai:</b><br>Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g;<br>Trapučiai 10g;<br>Sezoninis vaisius 120g;<br>Nesaldyta arbata 200ml;                                                                                                                                                                          |
| <b>Pietūs:</b><br>Šviežių kopūstų sriuba su grietine 100/3g; 150/3g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;<br>Troškintas guliašas su kiaulienos mėsa 60/20g; 80/25g;<br>Kuskuso kruopų košė su sviestu 60/2g; 80/3g;<br>Morkų lazdelės 30g; 50g;<br>Šv. paprikų lazdelės 40g;<br>Stalo vanduo su citrina 200/2g | <b>Pietūs:</b><br>Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine 100/3g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;<br>Troškinta vištiena su grietinėlės padažu 60/20g; 80/30g;<br>Virtos bulvės 60g; 80g;<br>2-ių rūšių daržovės ( <i>agurkai, pomidorai</i> ) 80g; 100g;<br>Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml | <b>Pietūs:</b><br>Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;<br>Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g;<br>Grikių kruopų košė 70g; 80g;<br>Daržovių rinkinys (pomidoras, paprika, morkos) 80g;<br>Stalo vanduo su citrina 200/2g | <b>Pietūs:</b><br>Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba su grietine 100/3g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;<br>Troškinta kalakutienos mėsa 60/30g; 80/40g;<br>Virti kietųjų kviečių makaronai su sviestu 60/1g; 80/1g;<br>Pekino kopūstų, švž. agurkų, avokado salotos su citrinos sulčių-aliejaus užpilu 60/6g; 80/8g;<br>Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200g | <b>Pietūs:</b><br>Trinta pomidorų ir avinžirnių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;<br>Orkaitėje keptas žuvies maltinis ( <i>upėtakis</i> ) 60g; 80g;<br>Biri ryžių kruopų košė 70g; 80g;<br>Troškinti burokėliai 50g;<br>Konservuoti kukurūzai 30g;<br>Stalo vanduo su citrina 200/2g |
| <b>Vakarienė:</b><br>Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g;<br>Sūrio lazdelė 20g;<br>Sezoninis vaisius 100g;<br>Nesaldyta arbata 200ml;                                                                                                                                                     | <b>Vakarienė:</b><br>Varškės sklandžiai 80g; 100g;<br>Sezoninis vaisius 80g;<br>Pienas 100ml; 150ml;                                                                                                                                                                                                                               | <b>Vakarienė:</b><br>Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150/3g; 200/4g;<br>Trapučiai 20g;<br>Sezoninis vaisius 100g;                                                                                                                                                                    | <b>Vakarienė:</b><br>Varškės apkepas 100g;<br>Trintos uogos 25g;<br>Grietinė 15g; 20g;<br>Sezoninis vaisius 80g;<br>Nesaldyta arbata 200ml;                                                                                                                                                                                                                  | <b>Vakarienė:</b><br>Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje su sūriu 100g; 150g;<br>Sezoninis vaisius 100g;<br>Kefyras 150ml;                                                                                                                                                                                       |