

LOPŠELIS DARŽELIS „DRUGELIS“ PRIEŠMOKYKLINUKŲ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 120g; Nesaldyta arbata 200ml	Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė skaninta pienu ir sviestu 200/7g; Trintos uogos 25g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 100g; Nesaldyta arbata 200ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 200/7g; Sūrio lazdelė 40g; Sezoninis vaisius 120g; Nesaldyta arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgrąžomis ir sviestu 200/5/5g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 120g; Nesaldyta arbata 200ml;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 200/7g; Traputis 20g; Sezoninis vaisius 100g; Nesaldyta arbata 200ml;
Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais ir grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 90g; Perlinių kruopų košė 80g; Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 90/6g; Vanduo su citrina 200ml;	Pietūs: Žirnių sriuba su grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Plikytų ryžių plovas su vištiena 140/70g; 2-ių rūšių daržovės (<i>paprika, pomidorai</i>) 80g; Stalo vanduo su apelsinais 180/20ml;	Pietūs: Šaltibarščiai (<i>burokėliai, švž.agurkai, svogūnų laiškai, krapai</i>) 150g; Virtas kiaušinis 0,5vnt; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 100g; Bulvių košė su sviestu 90/3g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 90/8g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml	Pietūs: Trinta žiedinių kopūstų sriuba su grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Kietųjų kviečių makaronai su jautienos ir daržovių padažu "Bolognese" 130/60/50g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 50g; Švž. pomidorai 30g; Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200ml	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba ir grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Orkaitėje keptas žuvies (<i>upėtakio</i>) maltinis 100g; Virtos bulvės 100g; Iceberg salotų, agurkų ir morkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 100/10g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml
Vakarienė: Varškės virtinukai 130g; Saldus grietinės padažas 20g; Sezoninis vaisius 100g; Nesaldyta arbata 200ml;	Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 120g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/4g; Sezoninis vaisius 100g; Nesaldyta arbata 200ml;	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 120g; Jogurtas 50g; Švž. uogos (šilauogės arba braškės) 50g; Nesaldyta arbata 200ml;	Vakarienė: Lietiniai blynai 100g; Sezoninis vaisius 80g; Pienas 200ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 150g; Trintos uogos 25g; Natūralus jogurtas 125g; Nesaldinta arbata 200ml;

LOPŠELIS DARŽELIS „DRUGELIS“ PRIEŠMOKYKLINUKŲ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; Pienas 200ml;	Pusryčiai: Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 200/7g; Trintos uogos 30g; Sezoninis vaisius 140g; Nesaldyta arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 200/7g; Švž. uogos (šilauogės arba braškės) 100g; Sūrio lazdelė 40g; Nesaldyta arbata 200ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1,5vnt; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Sezoninis vaisius 150g; Nesaldyta arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 200/4g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 100g; Nesaldyta arbata 200ml;
Pietūs: Trinta daržovių sriuba su brokoliais grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Grikių kruopų troškinys su kiaulienos mėsa 120/60g; Marinuoti agurkai 30g; Šv. paprikų lazdelės 50g; Vanduo su citrina 200/2g	Pietūs: Trinta kukurūzinė sriuba su sūriu 150/10g; Skrebutis 20g; Grietinėleje troškinta vištiena su morkomis 120g; Biri ryžių košė 100g; Pekino kopūstų ir pomidorų, salotos su su aliejaus-citrinų sulčių užpilu 100/10g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml	Pietūs: Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba su grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Tarkuotų bulvių apkepas 200g; Grietinė 30g; Morkų lazdelės (traškios morkytės) 50g; Švž. agurkų lazdelės 50g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200ml	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškinta jautienos mėsa 90g; Bulvių košė su sviestu 90/3g; Švž. kopūstų, kukurūzų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 90/6g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml	Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies maltinis (<i>lydekos su daržovėmis</i>) 100g; Biri grikių košė su sviestu 100/2g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 100/10g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 190/15ml
Vakarienė: Kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu 200/20g; Sezoninis vaisius 100g; Nesaldyta arbata 200ml;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 120g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; Nesaldyta arbata 200ml;	Vakarienė: Trinta varškė su grietine ir trintomis braškėmis 100/25/35g; Sezoninis vaisius 100g; Nesaldyta arbata 200ml;	Vakarienė: Mieliniai blynai 100g; Trintos uogos 25g; Pienas 200ml;	Vakarienė: Varškės ir obuolių apkepas 200g; Jogurtinis padažas 40g; Nesaldyta arbata 200ml;

LOPŠELIS DARŽELIS „DRUGELIS“ PRIEŠMOKYKLINUKŲ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

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