

LOPŠELIS DARŽELIS „DRUGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 100g; 130g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Orkaitėje keptas omletas 80g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Žirmeliai 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis 150/5/5g; Sūrio lazdelė 20g;40g; Sezoninis vaisius 80g;120g; Arbata su citrina 150/2ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgražomis ir sviestu 150/4/4g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 100g;150g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Traputis 10g; 20g; Sezoninis vaisius 100g; 130g; Arbata su citrina 150/2ml;
Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais 100g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Perlinių kruopų košė 60g; 80g; Švž. kopūstų salotų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 60/6g; 80/8g; Vanduo su citrina 200ml;	Pietūs: Žirnių sriuba 100g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta vištiena su morkomis ir grietine 50/16/12g; 70/25/17g; Biri ryžių košė 60g; 80g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 40g; Švž. pomidoras 30g; 40g; Stalo vanduo su apelsinais 180/20ml	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 100g;150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Biri grikių kruopų košė 70g;80g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 50/5g; Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 20/2g; 50/5g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies (upėtakio) maltinis 60g; 80g; Biri kuskuso košė su aliejumi 60/1g; 80/1g; Pekino kopūstų, švž. agurkų ir paprikų salotos su aliejaus - citrinų užpilu 60/3g; 80/4g; Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200ml	Pietūs: Trinta daržovių sriuba su brokoliais 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Kietųjų kviečių makaronai su jautienos ir daržovių padažu "Bolognese" 70/45/60g; 90/55/75g; Švž. Pomidorai 30g; Morkų lazdelės 30g; Rauginti agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml
Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 120g; Natūralus jogurtas 30g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Pieniška sorų košė su sviestu 150/5g; Trintos uogos 20g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 80g;150g; Arbata be cukraus 200g;	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 80g; 100g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 70g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Bulviniai blynai 80g; 100g; Natūralus jogurtas 20g; Sezoninis vaisius 60g; 80g; Pienas 100ml; 150ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 120g;140g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 90g;150g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;

LOPŠELIS DARŽELIS „DRUGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Pienas 150ml; 200ml Sezoninis vaisius 100g; 120g;	Pusryčiai: Tiršta pienoška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g;120g; Žolelių arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 150/5; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata su citrina 150/4ml;
Pietūs: Lęšių sriuba 100g;150g Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g;25g; Plikytu ryžių plovai su kiauliena 100/50g; 120/60g; Rauginti agurkai 50g; Švž. pomidorai 30g;50g; Vanduo su citrina 200/2g	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 100g;150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas vištienos maltinukas 60g; 80g; Grikių kruopų košė 70g; 80g; Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/7g; 80/8g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml	Pietūs: Žirnių sriuba 100g;150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g Tarkuotų bulvių apkepas 130g; 150g; Grietinė 20g; 25g; Švž. morkų traškios lazdelės 30g; Rauginti agurkai 30g; Švž. paprikų lazdelės 20g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml	Pietūs: Agurkinė sriuba 100g;150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvies maltinis (lydekos su daržovėmis) 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė 60g; 80g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/6g; 80/8g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml	Pietūs: Kopūstų sriuba 100g;150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Kiaulienos mėsa troškinta su daržovėmis (morka, svogūnas, bulvės) 60/100g; 80/130g; Marinuoti agurkėliai 40g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 50g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 180/20ml
Vakarienė: Kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Sezoninis vaisius 80g;150g;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 80g; 100g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 70g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Pieniška kietųjų makaronų sriuba su sviestu 150/3g; 200/4g Trapučiai 10g;20g; Sezoninis vaisius 130g;150g;	Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 15g; 20g; Pienas 100g; Sezoninis vaisius 80g;100g;	Vakarienė: Varškės ir ryžių suflė kepta orkaitėje 80/50g; Jogurtinis padažas 25g; 40g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Arbata be cukraus 200ml;

LOPŠELIS DARŽELIS „DRUGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsniu košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 150g; 200g; Jogurtas 125g; 250g; Sezoninis vaisius 140g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; Trintos uogos 25g Sezoninis vaisius 100g; 140g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; Trapučiai 10g;20g; Arbata su citrina 150/2ml;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 120g; 140g; Arbata su citrina 150/4ml;
Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Kiaulienos mėsos guliašas 50/16g; 70/25g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 70/2g; Morkų lazdelės 30g; 50g; Šv. paprikų lazdelės 40g;50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g	Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliais žirneliais 100g;150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Vištienos maltinis įdarytas daržovėmis ir sūriu 60g; 80g; Virtos bulvės 60g; 80g; Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 60/6g; 80/8g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml	Pietūs: Trinta moliūgų sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Grikių kruopų košė 70g; 80g; Šv. paprikų lazdelės 30g; Šv. pomidoras 30g; Rauginti agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g	Pietūs: Burokėlių sriuba 100g;150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g;30g; Orkaitėje keptas žuvies maltinis (upėtakis) 60g;80g; Biri ryžių košė 70g; 80g; Troškinti burokėliai 50g; Konservuoti kukurūzai 20g; 50g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200g	Pietūs: Pomidorų ir avinžirnių sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta kalakutienos mėsa 50/25g; 65/35g; Virti makaronai 70g; 100g; Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/5g; 70/7g; Žirneliai 20g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2g
Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/9g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/4g; Žirneliai 20g; 40g; Arbata be cukraus 150ml	Vakarienė: Varškės sklandžiai 80g; 100g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 90g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 130/3g; 200/4g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Sezoninis vaisius 80g;120g;	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 120g; Trintų uogų ir grietinės padažas 20/20g; Sezoninis vaisius 100g;120g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje su sūriu 100g; 150g; Pienas 150ml; 200ml; Sezoninis vaisius 120g;150g;