

**PRIEŠMOKYKLINUKAI „DRUGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su sviestu 200/7g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 130g; Trapučiai 20g (priešmokyklinukams); Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Orkaitėje keptas omletas 80g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Žirmeliai 40g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis 150/5/5g; Sūrio lazdelė 40g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata su citrina 150/2ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgrąžomis ir sviestu 150/4/4g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 150g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 200/7g; Traputis 30g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata su citrina 150/2ml;
Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais 100g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 100g; Perlinių kruopų košė 80g; Švž. kopūstų salotų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 90/9g; Vanduo su citrina 200ml;	Pietūs: Žirnių sriuba 100g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta vištiena su morkomis ir grietine 90/30/20g; Biri ryžių košė 90g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Švž. pomidoras 50g; Stalo vanduo su apelsiniais 180/20ml	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 100g; Biri grikių kruopų košė 80g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 50/5g; Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 50/5g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Orkaitėje keptas žuvies (upėtakio) maltinis 100g; Biri kuskuso košė su aliejumi 100/1g; Pekino kopūstų, švž. agurkų ir paprikų salotos su aliejaus - citrinų užpilu 100/6g; Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200ml	Pietūs: Trinta daržovių sriuba su brokoliais 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Kietųjų kviečių makaronai su jautienos ir daržovių padažu "Bolognese" 100/60/80g; Švž. Pomidorai 30g; Morkų lazdelės 30g; Rauginti agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml
Vakarienė: Varškės virtinukai 140g; Natūralus jogurtas 30g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Pieniška sorų košė su sviestu 200/7g; Trintos uogos 20g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 200g;	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 120g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Bulviniai blynai 120g; Natūralus jogurtas 20g; Sezoninis vaisius 100g; Pienas 150ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 140g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 150g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;

PRIEŠMOKYKLINUKAI „DRUGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 200/7g; Pienas 200ml; Sezoninis vaisius 180g;	Pusryčiai: Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 200/7g; Trintos uogos 25g; Sūrio lazdelės 40g; Sezoninis vaisius 120g; Žolelių arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 200/7g; Sezoninis vaisius 170g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 2 vnt; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 200/7g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata su citrina 150/4ml;
Pietūs: Lęšių sriuba 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 25g; Plikytu ryžių plovai su kiauliena 140/65g; Rauginti agurkai 50g; Švž. pomidorai 70g; Vanduo su citrina 200/2g	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Orkaitėje keptas vištienos maltinukas 100g; Grikių kruopų košė 100g; Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 100/10g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml	Pietūs: Žirnių sriuba 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Tarkuotų bulvių apkepas 170g; Grietinė 25g; Švž. morkų traškios lazdelės 30g; Rauginti agurkai 30g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml	Pietūs: Agurkinė sriuba 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Orkaitėje keptas žuvies maltinis (lydekos su daržovėmis) 100g; Biri ryžių kruopų košė 90g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 100/10g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml	Pietūs: Kopūstų sriuba 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Kiaulienos mėsa troškinta su daržovėmis (morka, svogūnas, bulvės) 90/150g; Marinuoti agurkėliai 40g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 180/20ml
Vakarienė: Kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu 180/18g; Sezoninis vaisius 150g;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 120g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Pieniška kietųjų makaronų sriuba su sviestu 200/4g Trapučiai 30g; Sezoninis vaisius 150g;	Vakarienė: Mieliniai blynai 100g; Trintos uogos 20g; Pienas 200ml; Sezoninis vaisius 100g;	Vakarienė: Varškės ir ryžių suflė kepta orkaitėje 80/50g; Jogurtinis padažas 40g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 200ml;

PRIEŠMOKYKLINUKAI „DRUGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsniu košė su sviestu 200/7g; Sūrio lazdelės 40g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 200g; Jogurtas 250g; Sezoninis vaisius 140g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; Trintos uogos 25g Sezoninis vaisius 200g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; Trapučiai 30g; Arbata su citrina 150/2ml;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; Trapučiai 30g; Sezoninis vaisius 140g; Arbata su citrina 150/4ml;
Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Kiaulienos mėsos guliašas 80/25g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 80/3g; Morkų lazdelės 50g; Šv. paprikų lazdelės 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g	Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliais žirneliais 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Vištienos maltinis įdarytas daržovėmis ir sūriu 80g; Virtos bulvės 90g; Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 100/10g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml	Pietūs: Trinta moliūgų sriuba 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 100g; Grikių kruopų košė 80g; Šv. paprikų lazdelės 30g; Šv. pomidoras 30g; Rauginti agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g	Pietūs: Burokėlių sriuba 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Orkaitėje keptas žuvies maltinis (upėtakis) 100g; Biri ryžių košė 100g; Troškinti burokėliai 50g; Konservuoti kukurūzai 50g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200g	Pietūs: Pomidorų ir avinžirnių sriuba 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta kalakutienos mėsa 85/45g; Virti makaronai 100g; Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 80/8g; Žirneliai 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2g
Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/9g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 30/5g; Žirneliai 40g; Arbata be cukraus 150ml	Vakarienė: Varškės sklandžiai 120g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 200/4g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Sezoninis vaisius 120g;	Vakarienė: Varškės apkepas 150g; Trintų uogų ir grietinės padažas 20/20g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje su sūriu 150g; Pienas 200ml; Sezoninis vaisius 150g;