

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

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Kriaušė arba kitas sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml</p>	<p>Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Natūralus jogurtas 125g; Trintos uogos 25g; Nektarinas arba kitas sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 20g; Persikai arba kitas sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 140/5g; 195/6g; Natūralus jogurtas 125g; Obuolys arba kitas sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Miežinių kruopų košė gardinta alyvuogių aliejumi 150/5g; 200/7g; Fermentinio sūrio lazdelės 20g; Melionai arba kitas sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>
<p>Pietūs: Daržovių ir ryžių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 70g; Švž. prieskoninės žolelės 2g; Biri grikių košė 60g; 80g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 50/5g; 60/6g; Kons. kukurūzai 20g; Vanduo su citrina 200ml;</p>	<p>Pietūs: Žirnių sriuba 100/5g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Plikytų ryžių plovos su vištiena 100/50g; 140/70g; Švž. pjaustytos daržovės (<i>paprika, morkos, pomidorai</i>) 60g; 75g; Stalo vanduo su apelsiniais 180/20ml;</p>	<p>Pietūs: Šaltibarščiai (<i>burokėliai, švž. agurkai, svogūnų laiškai, krapai</i>) 100g; 150g; Virtas kiaušinis ½ vnt; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Švž. prieskoninės žolelės 2g; Virtos bulvės us šviežiais krapais 80g; 130g; Švž. agurkų, pomidorų ir salotinės sultenės salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 75/5g; 95/6g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 50g; 65g; Bulvių košė paskaninta sviestu 60/2g; 70/3g; Iceberg salotų, agurkų ir morkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Trinta žiedinių kopūstų sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Kietųjų kviečių makaronai su jautienos ir daržovių padažu "Bolognese" 70/45/55g; 90/55/75g; Apvirti švieži brokoliai 50g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 50g; Iceberg kopūstai 20g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>
<p>Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 130g; Trintos uogos 30g; Bananas arba kitas sezoninis vaisius 60g; 70g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Virtas kiaušinis 60g; Konservuoti žirneliai 60g; 80g; Sumuštinis su fermentiniu sūriu 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 80g; 100g; Trintos uogos 30g; Švž. uogos (šilauogės arba braškės) 50g; Pienas 140ml; 170ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 130g; Trintos uogos 30g; Bananas arba kitas sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Lietiniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 30g; Šilauogės arba kitas sezoninis vaisius 70g; Arbata be cukraus 200ml;</p>