

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

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 220/7g; Trintos uogos 25g; Kriaušė arba kitas sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml</p>	<p>Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė skaninta pienu ir sviestu 200/7g; Natūralus jogurtas 125g; Trintos uogos 25g; Nektarinas arba kitas sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 200/7g; Trapučiai 40g; Persikai arba kitas sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 195/6g; Natūralus jogurtas 125g; Obuolys arba kitas sezoninis vaisius 125g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Miežinių kruopų košė gardinta alyvuogių aliejumi 200/7g; Fermentinio sūrio lazdelės 20g; Melionai arba kitas sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>
<p>Pietūs: Daržovių ir ryžių sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 80g; Švž. prieskoninės žolelės 2g; Perlinių kruopų košė 80g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogiu aliejumi 70/7g; Kons. kukurūzai 20g; Vanduo su citrina 200ml;</p>	<p>Pietūs: Žirnių sriuba 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Plikytų ryžių plovas su vištiena 160/80g; Švž. pjaustytos daržovės (<i>paprika, morkos, pomidorai</i>) 120g; Stalo vanduo su apelsiniais 180/20ml;</p>	<p>Pietūs: Šaltibarščiai (<i>burokėliai, švž. agurkai, svogūnų laiškai, krapai</i>) 150g; Virtas kiaušinis ½ vnt; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 100g; Švž. prieskoninės žolelės 2g; Virtos bulvės su šviežiais krapais 150g; Švž. agurkų, pomidorų ir salotinės sultenės salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 120/8g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (tausojantis) 75g; Bulvių košė paskaninta sviestu 80/3g; Švž. kopūstų, agurkų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi 75/8g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml</p>	<p>Pietūs: Trinta žiedinių kopūstų sriuba 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Kietųjų kviečių makaronai su jautienos ir daržovių padažu "Bolognese" 105/65/85g; Apvirti brokoliai 60g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Iceberg kopūstai 20g; Stalo vanduo su citrina 200ml</p>
<p>Vakarienė: Varškės virtinukai 130g; Trintos uogos 30g; Bananas arba kitas sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Virtas kiaušinis 2vnt; Konservuoti žirneliai 80g; Sumuštinis su fermentiniu sūriu 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 120g; Trintos uogos 30g; Švž. uogos (šilauogės arba braškės) 60g; Pienas 170ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 150g; Trintos uogos 30g; Bananas arba kitas sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Lietiniai blynai 100g; Šilauogės arba kitas sezoninis vaisius 120g; Trintos uogos 30g; Arbata be cukraus 200ml;</p>