

**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 kiaušienos kotletas keptas orkaitėje 80g; Švž. prieskoninės žolelės 2g; Biri grikių košė 80g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių 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; Iceberg salotų, agurkų ir morkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu(augalinis) 70/7g; 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 60g; 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>

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

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 200/7g; Kriaušė arba kitas sezoninis vaisius 120g; Pienas 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 210/7g; Trintos uogos 25g; Nektarinas arba kitas sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 200/7g; Trapučiai 20g; Melionai arba kitas sezoninis vaisius 120g Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 200/7g; Fermentinio sūrio lazdelės 40g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Virtas kiaušinis 2 vnt; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Vynuogės arba kitas sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>
<p>Pietūs: Trinta daržovių sriuba su brokoliais 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Grikių kruopų troškinys su kiaulienos mėsa 120/60g; Švž. prieskoninės žolelės 2g; Šviežių daržovių asorti (pomidorai, paprikos, ridikėliai) 100g; Vanduo su citrina 200/2g</p>	<p>Pietūs: Trinta moliūgų ir lęšių sriuba 120g; Skrebutis 20g; Troškinta vištiena su morkomis ir ciberžole 100g; Biri ryžių košė 100g; Pekino kopūstų ir pomidorų, salotos su su aliejaus-citrinų sulčių užpilu 110/11g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml</p>	<p>Pietūs: Burokėlių sriuba 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Tarkuotų bulvių apkepas 200g; Jogurtinis padažas „Tzatziki“ 60g Morkų lazdelės 50g; Marinuoti agurkėliai 30g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200ml</p>	<p>Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies maltinis (<i>lydekos su daržovėmis</i>) 90g; Biri grikių košė su sviestu 100/2g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/7g; Konservuoti žirneliai 40g; Iceberg kopūstai 20g; Stalo vanduo citrina 200/2ml;</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine 150/5g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta jautienos mėsa 100g; Bulvių košė su sviestu 95/4g; Švž. kopūstų, kukurūzų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 115/7g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml</p>
<p>Vakarienė: Kakava su pienu 200g; Bananų duona 100g; Šviežios braškės 100g;</p>	<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai 110g; Trintos uogos 30g; Obuolys arba kitas sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml</p>	<p>Vakarienė: Mieliniai blynai 100g; Trintos uogos 25g; Šviežios uogos (braškės, šilauogės) 100g; Pienas 160ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir obuolių apkepas 180g; Trintos uogos 30g; Kriaušė arba kitas sezoninis vaisius 120 g; Arbata be cukraus 200ml</p>	<p>Vakarienė: Trinta varškė su jogurtu ir trintomis braškėmis 100/50/50 g; Skrebutis 40g; Šilauogės arba sezonis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml</p>

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

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 200/7g; Obuolys arba kitas sezoninis vaisius 120g; Kakava su pienu 200ml</p>	<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu 200/7g; Vynuogės arba kitas sezoninis vaisius 100 g; Trapučiai 20 g; Nesaldyta arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 170/6g; Natūralus jogurtas 125g; Trintos uogos 40g; Kriaušė arba kitas sezoninis vaisius 120g; Nesaldyta arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 195/6g; Fermentinio sūrio lazdelės 40g; Nektarinas arba kitas sezoninis vaisius 120g;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 200/7g; Kriaušė arba kitas sezoninis vaisius 120g; Pienas 200ml;</p>
<p>Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Guliašas su kiauliena 75/25g; Kuskuso kruopų košė su alyvuogių aliejumi 100/1g; Žiediniai kopūstai kepti orkaitėje 50g; Morkų salotos su alyvuogių aliejumi 45/5g; Kons. kukurūzai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g</p>	<p>Pietūs: Trinta kreminė žirnių sriuba 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Vištienos maltinis troškintas orkaitėje 100g; Švž. prieskoninės žolelės 2g; Bulvių košė paskaninta sviestu 95/4 g; Virtų burokėlių ir cukinijų salotos su citrinos ir alyvuogių aliejaus užpilu 55/4 Apvirti brokoliai 40g; Stalo vanduo su citrina 200ml</p>	<p>Pietūs: Burokėlių sriuba 130g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 80g; Grikių kruopų košė 100g; Pekino kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais 110/8g; Stalo vanduo su citrina 200/2g</p>	<p>Pietūs: Avinžirnių ir pomidorų sriuba 150g; Grietinė 5 g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas upėtakio ir lydekos maltinis 90g; Virtos bulvės su sviestu ir krapais 95/4g; Šviežių daržovių asorti (pomidorai, agurkai, paprika) 120g; Stalo vanduo su citrina 200g</p>	<p>Pietūs: „Vaivorykštės“ sriuba su saldžiosiomis bulvėmis 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta kalakutienos mėsa 80/40g; Virti kietųjų kviečių makaronai su sviestu 100/2g; Agurkų ir pomidorų su natūraliu jogurtu 100/25g; Stalo vanduo su citrina 200g</p>
<p>Vakarienė: Virti kiaušiniai 2 vnt. Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 50g; Agurkų lazdelės 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės sklindžiai 65/65g; Trintos uogos 30g; Braškės arba sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 180/4; Trapučiai 40g; Melionai arba kitas sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir bananų apkepas 150g; Trintos uogos 30g; Šilauogės arba sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Pieno ir vaisių kokteilis 100/100g; Trapučiai 30g; Trinta varškė su braškėmis 65/25g;</p>