

LOPŠELIS DARŽELIS „DRUGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Jogurtas (<i>saldintas</i>) 125g; Sezoninis vaisius 100g; 130g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Orkaitėje keptas omletas 80g; Duona 20g; Žirneliai 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; Sūrio lazdelė 20g; 40g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata su citrina 150/2ml;	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su augaliniu gėrimu (<i>augalinis</i>) 130g; 150g; Duona perlepta sviestu 20/4g; 30/5g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; 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: Daržovių ir ryžių sriuba (<i>augalinis</i>) 100g; Duona 20g; Naminis <i>kiaulienos</i> kotletas keptas orkaitėje 60g; 70g; Biri ryžių košė 60g; 70g; Švž. kopūstų salotų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 60/4g; 70/5g; Vanduo su citrina 200ml;	Pietūs: Žirnių sriuba (<i>augalinis</i>) 100g; Duona 20g; Troškinta <i>vištiena</i> su morkomis ir grietine 50/16/12g; 70/25/17g; Virtos bulvės su sviestu ir krapais 70/3g; 90/4g; Švž. paprikų lazdelės 40g; 50g; Švž. pomidoras 40g; 50g; Stalo vanduo su apelsinais 180/20ml	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; Garuose virtas <i>kalakutienos</i> maltinukas 60g; 80g; Biri grikių kruopų košė 70g; 80g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 40/4g; Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 20/2g; 40/4g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvis (<i>upėtakio</i>) 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; Vanduo su citrina 200/2ml	Pietūs: Trinta daržovių sriuba su brokoliais (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; Kietųjų kviečių makaronai su <i>jautienos</i> ir daržovių padažu "Bolognese" 70/45/60g; 90/55/75g; Švž. pomidorai 30g; Švž. traškios morkų lazdelės 30g; 40g; Rauginti agurkėliai 30g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml
Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 120g; Trintos uogos 30g; Sezoninis vaisius 60g; 80g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Trinta - plakta varškė su jogurtu ir trintomis braškėmis 100/50/50g; 110/55/55g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; 150g; Arbata be cukraus 200g;	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 80g; 100g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 70g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Bulviniai blynai 80g; 100g; Natūralus jogurtas 20g; 25g; Sezoninis vaisius 60g; 80g; Pienas 150ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 120g; 140g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 90g; 150g; 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; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Žolelių arbata 200ml;	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (<i>augalinis</i>) 120/4g; 150/5g; Jogurtas (<i>saldintas</i>) 125g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Konc. žirneliai 50g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Miežinių kruopų košė gardinta augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi (<i>augalinis</i>) 150/5; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Kakava su pienu 150ml;
Pietūs: Lęšių sriuba (<i>augalinis</i>) 100g; 150g Duona 20g; Plikytu ryžių plovai su <i>kiauliena</i> 100/45g; 115/55g; Rauginti agurkėliai 50g; Švž. pomidorai 30g; 50g; Vanduo su citrina 200/2g	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas <i>vištienos</i> 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; Duona 20g; 25g Tarkuotų bulvių apkepas su <i>kalakutienos mėsa</i> 130g; 150g; Grietinė 30g; 40g; Švž. morkų traškios lazdelės 30g; Rauginti agurkėliai 30g; Švž. paprikų lazdelės 20g; 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml	Pietūs: Agurkinė sriuba 100g;150g; Grietinė 5g; Duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies maltinis (<i>lydekos su daržovėmis</i>) 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; Duona 20g; <i>Kiaulienos</i> mėsa troškinta su daržovėmis (morka, svogūnas, bulvės) 60/100g; 80/130g; Rauginti agurkėliai 40g; 50g; Švž. paprikų lazdelės 40g; 50g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 180/20ml;
Vakarienė: Bananų duona 80g; 100g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Kakava su pienu 150ml; 200ml;	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 Trapiukai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 130g;	Vakarienė: Mieliniai blynai (<i>su augaliniu gėrimu</i>) (<i>augalinis</i>) 80g; 100g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 60g; 80g; Pienas 100ml; 150ml;	Vakarienė: Varškės ir obuolių apkepas 130g; Jogurtinis padažas 30g; 40g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Arbata be cukraus 200ml;

LOPŠELIS DARŽELIS „DRUGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė su augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi (<i>augalinis</i>) 150/5g; 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; Sezoninis vaisius 140g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 130/5g; 150/5g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 80g; Pienas 150ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata su citrina 150/2ml;	Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (<i>augalinis</i>) 110/3g; 130/4g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Kakava su pienu 150ml;
Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Duona 20g; <i>Kiaulienos</i> 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 (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; Orkaitėje keptas <i>vištienos</i> maltinukas 60g; 80g; Morkų ir bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/2g; Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 60/6g; 80/8g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml	Pietūs: Trinta moliūgų sriuba (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; Naminis <i>kiaulienos</i> kotletas keptas orkaitėje 60g; 70g; Grikių kruopų košė 60g; 70g; Šv. paprikų lazdelės 30g; Rauginti agurkėliai 30g; Šv. pomidoras 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g	Pietūs: Burokėlių sriuba 100g;150g; Grietinė 5g; Duona 20g; 30g; Orkaitėje kepti <i>lašišos</i> gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 60g; 70g; Bulvių košė paskaninta sviestu 60/2g; 70/3g; Troškinti burokėliai 50g; Konservuoti kukurūzai 20g; 30g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200g	Pietūs: Trinta baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis 100g; 150g; Grietinė 5g; Duona 20g; Troškinta <i>kalakutienos</i> mėsa 50/25g; 70/35g; Virti makaronai 70g; 100g; Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/5g; 70/7g; Konc. žirneliai 20g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2g
Vakarienė: Mieliniai blynai 90g; 120g; Trintos uogos 20g; 30g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Varškės sklandžiai 80g; 100g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 90g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Virtas kiaušinis 1vnt; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 40/7/20g; Švž. agurkų lazdelės 50g;	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 120g; Trintų uogų ir grietinės padažas 20/20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Trinta - plakta varškė su jogurtu ir trintomis braškėmis 90/45/45g; 100/50/50g; Šviesi duona (batonas) 30g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml;