

LOPŠELIS DARŽELIS „DRUGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 100g; 180g; Nesaldyta arbata 150ml</p>	<p>Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g Trapučiai 10g Sezoninis vaisius 100g; 150g; Nesaldyta arbata 150ml</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kukurūzų kruopų košė skaninta sviestu ir kepintomis sezamo sėklomis 150/5g; Fermentinio sūrio lazdelė 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; Nesaldyta arbata su citrina 150/2 ml</p>	<p>Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė skaninta pienu, sviestu ir keptomis saulėgražomis 100/5; 150/5g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 100g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/5g; Traputis 10g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Nesaldyta arbata su citrina 150/2ml;</p>
<p>Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Perlinių kruopų košė 70g; 80g; Morkų ir obuolių salotos 70/7g; Vanduo su citrina 200ml;</p>	<p>Pietūs: Žirnių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Plikytu ryžių plovai su vištienos mėsa 100/50; 140/60g; Daržovių rinkinys (pomidoras, agurkas, špinatų lapai) 60g; 90g Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml</p>	<p>Pietūs: Šaltibarščiai (<i>arba šalta diena, burokėlių sriuba</i>) 100g; 150g Viso grūdo ruginė duona 20g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 90/3g; 100/5g; Švž. kopūstų salotos su morkomis, krapais ir aliejaus užpilu 80/8g; Šv. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml</p>	<p>Pietūs: Trinta žiedinių kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20/30g; Kietųjų kviečių makaronai su malta mėsa (jautiena) ir daržovių padažu 100/50/25; Morkų lazdelės (traškios morkytės) 30g; Švž. pomidoras 30g; 50g; Šv. agurkų lazdelės 30g; Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200ml</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies maltinis (<i>upėtakis</i>) 60g; 80g; Virtos bulvės 70g; 100g; Iseberg salotos su morkomis, kons. kukurūzais ir aliejaus užpilu 60/5g; 80/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml</p>
<p>Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 130g; Grietinė 20g; 30g; Nesaldyta arbata 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Švž. agurkų lazdelės 30g; 70g Jogurtas 125 ml; Nesaldyta arbata 150ml</p>	<p>Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g; Trintos uogos 25g; Jogurtas 50g; Nesaldyta arbata 150ml Švž. uogas (šilauogės arba braškės) 50g</p>	<p>Vakarienė: Lietiniai blynai 75g; 120g; Trintos uogos 25g; Pienas 150g; Švž. uogas (šilauogės arba braškės) 50g; 100g</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 140g; Trintos uogos 20g; 25g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml</p>

LOPŠELIS DARŽELIS „DRUGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Džiovintų uogų - vaisių užkandis 20g; Sezoninis vaisius 100g; 180g; Arbata su citrina 150/2ml</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška manų kruopų košė su sėlenomis paskaninta cinamonu 150g; 200g; Trintos uogos 25g Fermentinio sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata 200ml</p>	<p>Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/5g; Sezoninis vaisius 100g; 140g; Nesaldyta arbata 150ml Švž. uogas (šilauogės arba braškės) 50g</p>	<p>Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Viso grūdo kvietinės duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15; 40/7/15g; Sezoninis vaisius 150g; Nesaldyta arbata 150ml</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 150/5; 200/6g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 100g; Nesaldyta arbata 150ml</p>
<p>Pietūs: Daržovių sriuba su brokoliais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Grikių kruopų troškinys su kiaulienos mėsa 100/50; 140/60g; Marinuoti agurkai 30g; 50g Šv. paprikų lazdelės 30g; 50g; Vanduo su citrina 200/2g</p>	<p>Pietūs: Žirnių ir perlinių kruopų sriuba 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškinta vištiena su daržovėmis, grietinės padaže 50/50g; 60/60g Biri plikytų ryžių kruopų košė 80g; 100g Daržovių asorti (pomidorai, agurkai, , pekino kopūstas) 80g; 100g Stalo vanduo su citrina 200/2ml</p>	<p>Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Tarkuotų bulvių plokštainis su kalakutienos mėsa 170g; 220g Grietinė 15g; 20g; Morkų lazdelės (traškios morkytės) 50g; Švž. agurkų lazdelės 30g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200ml</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Krosnyje keptas naminis kiaušienos kotletas su daržovių padažu 60/20g; 80/30g Bulvių košė 70/2g; 100/5g; Iseberg salotos su morkomis, kons. kukurūzais ir aliejaus užpilu 60/5g; 80/7g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml</p>	<p>Pietūs: Agurkinė sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies maltinis (<i>lydekos su daržovėmis</i>) 80g; Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 80/2g; 100/3g Virtų burokėlių salotos su citrinu ir aliejaus užpilu 30/5g; 70/5g; Žirneliai 20g Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 190/15ml</p>
<p>Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Pienas 150ml; 200 ml</p>	<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; 130g; Trintos uogos 25g; Nesaldyta arbata 150ml</p>	<p>Vakarienė: Tradiciniai varškės virtinukai 100g; 130g; Grietinės ir sviesto padažas; 20g; 25g Nesaldyta arbata 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 20g; Pienas 150ml; Nesaldyta arbata 150ml</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir ryžių suflė kepta orkaitėje 80/50g; Jogurtinis padažas 30g; 40g; Džiovintų vaisių užkandis 20g; Nesaldyta arbata 150ml Švž. uogas (šilauogės arba braškės) 100g</p>

LOPŠELIS DARŽELIS „DRUGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Fermentinio sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Nesaldyta arbata 150ml</p>	<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė skaninta pienu, sviestu, obuoliais ir cinamonu 150g; 200g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 140g; Nesaldyta arbata 150g</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; Trintos uogos 25g Sezoninis vaisius 100g; 140g; Nesaldyta arbata 150ml</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/5g; Sezoninis vaisius 120g; 180g; Nesaldyta arbata su citrina 150g Švž. uogas (šilauogės arba braškės) 50g; 100g</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; Trupučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 120g; Nesaldyta arbata su citrina 150g</p>
<p>Pietūs: Airiška bulvienė su kopūstais 100g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškintas guliašas su kiaulienos mėsa 50/15g; 80/20g; Kus-kus kruopų košė 80g; 100g; Morkų lazdelės 30g; 70g; Šv. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g</p>	<p>Pietūs: Daržovių sriuba su žaliais žirneliais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g Troškinta vištiena su špinatais ir grietinės padažu 60/20g; 80/30g Virtos bulvės 70g; 90g; Marinuoti agurkai 30g Virtų burokėlių salotos su citrinų užpilu 50/5g; 70/5g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml</p>	<p>Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Grietinė prie sriubos 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Kiaulienos maltinis keptas orkaitėje 60g; 80g; Grikių kruopų košė 70g; 80g; Daržovių rinkinys (pomidoras, agurkas, špinatų lapai) 60g; 90g Stalo vanduo su citrina 200/2g</p>	<p>Pietūs: Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškinta kalakutienos mėsa 70/20g; Virti kietųjų kviečių makaronai su sviestu 70/3g; 100/4g; Daržovių asorti (pomidorai, agurkai, pekino kopūstas) 80g; 100g Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200g</p>	<p>Pietūs: Tiršta jautienos sriuba su avinžirniais ir pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies maltinis (<i>upėtakis</i>) 80g; Biri ryžių kruopų košė 80g; 100g; Troškinti burokėliai 50g; Konservuoti kukurūzai 20g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2g</p>
<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/10g; Viso grūdo kvietinė duona su sviestu 30/5g; Švž. agurkų lazdelės 30g; 70g Nesaldyta arbata 150ml</p>	<p>Vakarienė: Sklindžiai su varškė ir obuoliais 100g; 120g Trintos uogos 25g; Natūralus jogurtas 30g; Nesaldyta arbata 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150g; 200g; Trupučiai 20g;30g;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; Nesaldyta arbata 150ml</p>	<p>Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje 100g; 150g; Grietinė 20g; Kefyras 150g; 200g Švž. uogas (šilauogės arba braškės) 50g; 100g</p>

