

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

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 100g; 130g; Trapučiai 20g (<i>priešmokyklinukams</i>); Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Orkaitėje keptas omletas 80g; Viso grūdo ruginė duona 20g;30g; Žirmeliai 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis 150/5/5g; Sūrio lazdelė 20g;40g; Sezoninis vaisius 80g;120g;150g; Arbata su citrina 150/2ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgražomis ir sviestu 150/4/4g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 100g;150g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Traputis 10g; 20g; 30g; Sezoninis vaisius 100g; 130g;150g; Arbata su citrina 150/2ml;</p>
<p>Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais 100g;150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; 100g; Perlinių kruopų košė 70g; 80g; Švž. kopūstų salotų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 70/7g; 80/8g;90/9g; Vanduo su citrina 200ml;</p>	<p>Pietūs: Žirnių sriuba 100g;150g; Grietinė 5g; 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta vištiena 50/16g; 65/25g;90/30g; Biri ryžių košė 80g; 100g; Šv. paprikų lazdelės 30g; Šv. pomidoras 30g; Rauginti agurkai 30g;50g; Stalo vanduo su apelsiniais 180/20ml</p>	<p>Pietūs: Rūgštynių sriuba 100g;150g; Gietinė ir kiaušinis prie sriubos 5/10g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; 100g; Biri grikių kruopų košė 70g;80g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 50/5g; Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 20/2g; 50/5g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml</p>	<p>Pietūs: Trinta daržovių sriuba 100g;150g Grietinė 5g; 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kietųjų kviečių makaronai su malta mėsa (jautiena) ir daržovių padažu 100/50/20g; 120/60/25g; Morkų lazdelės (traškios morkytės) 30g; Švž. pomidoras 30g; 50g; Rauginti agurkai 30g; Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200ml</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 100g;150g; Grietinė 5g Viso grūdo ruginė duona 20g;30g; Orkaitėje keptas žuvies maltinis (<i>upėtakis</i>) 60g; 80g; 100g; Virtos bulvės 70g; 100g; Pekino kopūstų salotos su morkomis, cukinijomis ir aliejaus bei citrinų užpilu 70/5g; 90/6g;100/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml</p>
<p>Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 120g; 140g; Natūralus jogurtas 30g; Sezoninis vaisius 80g; 100g;150g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška sorų košė su sviestu 150/5g;200/7g; Trintos uogos 20g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 80g;150g; Arbata be cukraus 200g;</p>	<p>Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 120g;140g; Trintos uogos 25g; Natūralus jogurtas 50g; 70g; Sezoninis vaisius 70g;100g;120g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Cukinijų ir bulvių blynai 100g; 120g; Natūralus jogurtas 20g; Sezoninis vaisius 70g;100g;150g; Pienas 150g; 200g;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 120g;140g; Trintos uogos 20g; 25g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Sezoninis vaisius 90g;150g; Čiobrelių 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 150/5g; 200/7g; Pienas 150ml; 200ml Sezoninis vaisius 100g; 120g;180g;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g;120g; Žolelių arbata 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; 170g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; 2 vnt; Viso grūdo kvietinės duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 150/5; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; 120g;150g; Arbata su citrina 150/4ml;</p>
<p>Pietūs: Skaidri daržovių ir brokolių sriuba 100g;150g Grietinė 5; Viso grūdo ruginė duona 30g; Plikytu ryžių plovai su kiauliena 100/50g; 120/60g; 140/65g; Rauginti agurkai 50g; Švž. pomidorai 30g;50g;70g; Vanduo su citrina 200/2g</p>	<p>Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 100g;150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta vištiena 50/16g; 60/20g;75/25g; Grikių kruopų košė 70g; 80g;100g; Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/7g; 80/8g; 100/10g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml</p>	<p>Pietūs: Žirnių sriuba 100g;150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g Tarkuotų bulvių apkepas su kalakutienos mėsa 170g; 220g; Grietinė 15g; 20g; Morkų lazdelės (traškios morkytės) 50g; Rauginti agurkai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml</p>	<p>Pietūs: Kopūstų sriuba 100g;150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Kiaulienos mėsa troškinta su daržovėmis (morka, svogūnas, bulvės) 60/100g; 80/130g;90/150g; Marinuoti agurkėliai 40g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml</p>	<p>Pietūs: Agurkinė sriuba 100g;150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g;30g; Orkaitėje keptas žuvies maltinis (<i>lydekos su daržovėmis</i>) 60g;80g; 100g; Biri ryžių kruopų košė 80g;100g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 80/8g; 100/10g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 180/20ml</p>
<p>Vakarienė: Kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; 180/18g; Sezoninis vaisius 80g;150g;</p>	<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g;140g; Trintos uogos 20g;25g; Sezoninis vaisius 70g;120g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška kietųjų makaronų sriuba su sviestu 150/3g; 200/4g Trapatukai 10g;20g; Sezoninis vaisius 130g;150g;</p>	<p>Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 20g; Pienas 150ml;200ml; Sezoninis vaisius 80g;100g;</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir ryžių suflė kepta orkaitėje 80/50g; Jogurtinis padažas 25g; 40g; Sezoninis vaisius 80g;100g;150g; <i>Džiovintų uogų - vaisių užkandis 40g (priešmokyklinukai);</i> Arbata be cukraus 200ml;</p>

LOPŠELIS DARŽELIS „DRUGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsniu košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 150g; 200g; Jogurtas 125g; 250g; Sezoninis vaisius 140g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; Trintos uogos 25g Sezoninis vaisius 100g; 140g;200g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; Trapučiai 10g;20g; 30g; Arbata su citrina 150/2ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; Trapučiai 10g; 20g; 30g; Sezoninis vaisius 120g; 140g; Arbata su citrina 150/4ml;</p>
<p>Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Kiaulienos mėsos guliašas 50/16g; 70/25g; 80/25g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 70/2g; 80/3g; Morkų lazdelės 30g; 50g; Šv. paprikų lazdelės 40g;50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g</p>	<p>Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliais žirneliais 100g;150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta vištienos filė su morkomis ir grietine 60g; 80g; 100g; Virtos bulvės 70g; 80g; 90g; Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 70/7g;90/9g;100/10g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml</p>	<p>Pietūs: Trinta moliūgų sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g;100g; Grikių kruopų košė 70g; 80g; Šv. paprikų lazdelės 30g; Šv. pomidoras 30g; Rauginti agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g</p>	<p>Pietūs: Burokėlių sriuba 100g;150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g;30g; Troškinta kalakutienos mėsa 50/25g; 65/35g; 85/45g; Virti makaronai 70g; 100g; Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/5g; 70/7g; 80/8g; Žirneliai 20g; 40g; Stalo vanduo su šviežiais 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>) 60g;80g; 100g; Biri ryžių košė 70g; 80g;100g; Troškinti burokėliai 50g; Konservuoti kukurūzai 20g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g</p>
<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/9g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/4g;30/5g; Žirneliai 20g; 40g; Švž. pomidorai 50g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Vakarienė: Varškės sklandžiai 80g; 100g;120g; Trintos uogos 20g; Natūralus jogurtas 30g; Sezoninis vaisius 90g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150/3g; 200/4g; Mielinė bandelė 50g; Sezoninis vaisius 80g;120g;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 120g;150g; Trintos uogos 25g; Grietinė 15g;20g; Sezoninis vaisius 100g;120g;150g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje su sūriu 100g; 150g; Kefyras 150g; 200g Sezoninis vaisius 120g;150g;</p>