

**LOPŠELIS-DARŽELIS „AITVARAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Miežinių kruopų košė su ryžių pienu; 150g; 200g Trintos uogos; 20g Sūrio lazdelės; 20g; 40g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (melionas); 180g</p>	<p>Pusryčiai: Sorų kruopų košė paskaninta ryžių pienu ir linų sėmenų aliejumi; 150/3g; 200/5g Trintos uogos; 20g Sūrio lazdelės; 40g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (kriaušė); 100g</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta trijų grūdų kruopų košė su sviestu; 150/5g; 200/5g Sumuštinis batono riekės ir trintomis uogomis; 22/3/20g Sezoninis vaisius (obuolys); 100g; 120g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Pusryčiai: Ryžių kruopų košė paskaninta linų sėmenų aliejumi; 150/5g Trintos uogos; 20g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (bananas); 100g</p>	<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su avižų pienu ir cinamonu; 150g Trintos uogos; 20g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (bananas); 100g; 140g</p>
<p>Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba (be bulvių) su grietine; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Keptas su garais kalakutienos maltinis 60g; 80g Kukurūzų kruopų košė su linų sėmenų aliejumi; 100/3g Šviežių agurkų ir ridikų salotos su alyvuogių aliejumi; 80/5g Švž. morkų lazdelės; 30g; 50g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis; 150/15g</p>	<p>Pietūs: Burokėlių ir lęšių sriuba; 150g Grietinė; 5g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa; 150g; 200g Grietinė; 15g; 20g Gūžinės salotos „Iceberg“ su morkomis, salierais ir alyvuogių aliejumi; 50/5g; 70/5g Švž. paprika; 30g Stalo vanduo su citrina; 200/2g</p>	<p>Pietūs: Rūgštinių sriuba su sorų kruopomis (be bulvių); 150g Viso grūdo ruginė duona; 25g; 30g Orkaitėje keptas kapotos vištienos kepsnys; 60g; 80g Biri ryžių kruopų košė; 80g; 100g Raugintų kopūstų salotos; 50/5g Švž. morkų lazdelės; 50g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis; 150/15g</p>	<p>Pietūs: Trinta moliūgų ir raudonų lęšių sriuba paskaninta kokosu pienu; 100g; 150g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Orkaitėje kepta vištienos kulšėlė su kaulu; 100g; 120g Biri grikių košė paskaninta alyvuogių aliejumi; 80/4g; 100/3g Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi; 50/5g Švž. agurkai; 30g Stalo vanduo su citrina; 200/2g</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba ir grietine; 100/5g; Viso grūdo ruginė duona; 20g Naminis kiaulienos maltinis keptas orkaitėje; 60g; 80g Virti pilno grūdo makaronai; 70/1g; 100/2 Švž. paprika; 30g Pomidoras; 50g; Stalo vanduo su citrina; 200/1g</p>
<p>Vakarienė: Sklindžiai (avižų pieno ir miltų) su bananais; 80g; 130g; Trintos uogos; 20g; Pienas; 150g</p>	<p>Vakarienė: Kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu; 120/20g; 150/20g Pomidorų padažas; 20g Kivis; 50g; 100g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai; 100g; 130g Trintos uogos; 20g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas; 100g; 150g Natūralus jogurtas; 30g; Trintos uogos; 20g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Pieniška sriuba su grikių kruopomis; 150/80g Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu; 30/5/15g Arbata be cukraus; 150g</p>