

LOPŠELIS-DARŽELIS „AITVARAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su sviestu; 150/5g; 200/5g Trintos uogos (vyšnios) 20g Jogurtas 125g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (obuolys) 100g</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su linų sėmenų aliejumi; 150/3g; 200/5g Trinti uogos; 20g Varškės sūris; 30g Arbata su citrina; 150/2g Sezoninis vaisius (kriaušė); 100g</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu; 150/5g; 200/5g Trintos uogos; 20g Arbata su citrina; 150g Sezoninis vaisius (melionas); 180g</p>	<p>Pusryčiai: Varškės apkepas; 100g; 150g Trintos uogos; 20g Natūralus jogurtas; 20g; Sezoninis vaisius (melionas); 100g Arbata su citrina; 150g</p>	<p>Pusryčiai: Ryžių kruopų košė paskaninta ryžių pienu; 150g; Vaisinė arbata be cukraus; 200g Sezoninis vaisius (bananas) 180g</p>
<p>Pietūs: Žirnių sriuba be bulvių su grietine 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 20g; Ryžių plovos su kalakutiena; 100/50g Cukinijų lazdelės; 30g Balt. ridikai; 50g Rauginti agurkai; 30g Stalo vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Pomidorų sriuba su avižinėmis kruopomis ir grietine; 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Orkaitėje kepta vištienos blauzdelės su kaulu; 100g; 120g Biri ryžių kruopų košė; 80g; 100g Švž. kopūstų, krapų, petražolių salotos su aliejumi; 50/5g Švž. agurkas; 30g; 50g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis; 150/15g</p>	<p>Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba; 100g; 150g Viso grūdo ruginė duona; 20g; Naminis kiaulienos maltinis keptas orkaitėje; 60g; 80g Biri grikių košė paskaninta alyvuogių aliejumi; 80/1g; 100/3g Daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprika); 80g; Žirneliai; 40g; Stalo vanduo su citrina; 150g</p>	<p>Pietūs: Trinta moliūgų ir raudonų lęšių sriuba paskaninta kokosų pienu; 100g; Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Vištienos filė mėsos maltinis troškintas orkaitėje; 60g; 80g Virtos bulvės; 70g; 100g Gūžinės salotos su agurkų, pomidorų ir aliejaus užpilu; 70/7g Morkų lazdelės; 30g Stalo vanduo su citrina; 200/2g</p>	<p>Pietūs: Švž. kopūstų ir brokolių sriuba; 100g; 150g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 25g Keptas su garais maltos jautienos ir kiaulienos šnicelis; 60g; Virti pilno grūdo makaronai; 70/1g; 100/2g Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi; 50/5g Švž. agurkai; 30g Žolelių arbata su citrina; 200/2g</p>
<p>Vakarienė: Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba su sviestu; 230g Trapučiai 10g</p>	<p>Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų; 100g; 150g Trintos uogos; 20g Natūralus jogurtas; 50g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Varškės virtinukai; 100g; 130g Natūralus jogurtas; 20g; 30g Sezoninis vaisius (vynuogės); 100g; 140 g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Sorų kruopų košė paskaninta kokosų pienu ir kokosų aliejumi; 150/3g; 200/5g Trintos uogos; 20g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (bananas); 100g;</p>	<p>Vakarienė: Perlinių kruopų ir kepintų porų košė; 150g; 200g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (vynuogės); 120g</p>

**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>

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

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu; 150/5g; 200/5g Trintos uogos; 20g Sūrio lazdelės; 20g Arbata su citrina; 150g Sezoninis vaisius (kivis); 50g;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su linų sėmenų aliejumi; 150/3g Natūralus jogurtas; 125g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (melionas); 100g; 180g</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su kokosų pienu; 150g; 200g Sūrio lazdelės; 20g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (kivis); 130g</p>	<p>Pusryčiai: Ryžių kruopų košė paskaninta ryžių pienu; 150g; 200g Sumuštinis batono riekės ir trintomis uogomis; 22/3/20g Arbata su citrina; 150/2g Sezoninis vaisius (mandarinai); 110g; 140g</p>	<p>Pusryčiai: Sorų kruopų košė paskaninta ryžių pienu ir linų sėmenų aliejumi; 150/3g; Trintos uogos; 20g Vaisinė arbata be cukraus; 200g Sezoninis vaisius (bananas); 180g</p>
<p>Pietūs: Trinta brokolių, špinatų ir baltųjų pupelių sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Ryžių plovos su kiaulienos mėsa; 100/50g; 140/60g Raug. agurkas; 30g Morkų salotos su aliejumi ir sezamo sėklomis; 50/3g Geriamas vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine; 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 30g Garuose virtas kalakutienos maltinis; 60g; 80g Biri ryžių kruopų košė; 80g; 100g Virtų burokėlių salotos su citrinos ir aliejaus užpilu; 50/5g Švž. pomidoras; 30g; Geriamas vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Sriuba su avinžirniais ir grietine; 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Keptas su garais maltos jautienos ir kiaulienos šnicelis; 60g; Biri grikių košė; 70g; 100g Gūžinės salotos “Iceberg” su agurkų, pomidorų, ir aliejaus užpilu; 70/7g; 100/10g Geriamas vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Burokėlių ir lęšių sriuba su grietine; 150g Viso grūdo ruginė duona; 20g; Virtų bulvių ir kalakutienos mėsos blynai (Žemaičiai); 140g; 200g Grietinė; 15g Švž. morkų lazdelės; 50g Švž. agurkai; 30g Geriamas vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Pomidorų sriuba su ryžių kruopomis ir grietine; 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės mėsa su kaulu; 100g, 120g Bulvių košė paskaninta alyvuogių aliejumi; 100/5g Raugintų kopūstų salotos; 50/5g Švž. agurkai; 30g Geriamas vanduo; 150g</p>
<p>Vakarienė: Mieliniai blynai (su avižų pienu); 80g; 120g Natūralus jogurtas; 30g; Trintos uogos; 20g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu; 120/20g‘ 150/20g Pomidorų padažas; 20g Sezoninis vaisius (obuolys); 100g Arbata be cukraus; 150g;</p>	<p>Vakarienė: Bulvių košė skaninta alyvuogių aliejumi 150/5g Kefyras; 200g Sezoninis vaisius (obuolys); 100g</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas; 100g; 150g Trintos uogos; 20g Natūralus jogurtas; 30g Sezoninis vaisius (vynuogės); 60g; 100g Aviečių arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Avižų kruopų košė; 120g; 150g Pienas; 150g Sezoninis vaisius (bananas); 100g</p>