

LOPŠELIS-DARŽELIS „AITVARAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Ryžių kruopų košė paskaninta linų sėmenų aliejumi; 150/5g; 200/5g Trintos uogos; 20g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (bananas); 100g</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių košė skaninta linų sėmenų aliejumi; 150/5g; 200/5 Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (vynuogės); 100g; 150g</p>	<p>Pusryčiai: Miežinių kruopų košė su ryžių pienu; 150g; 200g Trintos uogos; 20g Arbata su citrina; 150g Sezoninis vaisius (bananas); 140g</p>	<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su avižų pienu ir cinamonu; 150g; 200g Trintos uogos 20g Arbata su citrina; 150g Sezoninis vaisius (obuolys); 100g</p>	<p>Pusryčiai: Sklindžiai (avižų pieno ir miltų) su bananais; 80g; 130g; Trintos uogos; 20g Vaisinė arbata be cukraus; 200g Sezoninis vaisius (kriaušė); 140g</p>
<p>Pietūs: Rūgštinių sriuba su sorų kruopomis; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Garuose virtas kalakutienos maltinis; 80g Avižų kruopų košė; 80g; 100g Cukinijų lazdelės; 30g Balt. ridikai; 50g Raug. agurkai; 30g Stalo vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Trinta moliūgų ir kukurūzų kruopų sriuba (be bulvių) 100/5g; 150/5g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Troškinta triušienos mėsa su daržovėmis; 60/30g; 80/40g Šviežių kopūstų, krapų, petražolių salotos aliejaus užpilų 50/5 Švž. paprikų lazdelės 20g Stalo vanduo 150g</p>	<p>Pietūs: Burokėlių, rūgštiniu ir pupelių sriuba; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Keptas su garais kalakutienos maltinis 60g; 80g Biri grikių košė paskaninta alyvuogių aliejumi; 80/1g; 100/3g Raugintų kopūstų salotos su aliejumi; 50/5g; 70/5g Švž. pomidoras 40g Stalo vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Trinta pomidorų sriuba su perlinėmis kruopomis; 100g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Triušienos mėsos maltinis troškintas orkaitėje; 60g; 80g Sorų kruopų košė; 80g Gūžinės salotos “Iceberg” su agurku ir alyvuogių aliejumi; 50/5g Švž. paprikos; 30g Stalo vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Švž. kopūstų ir brokolių sriuba; 100g; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Keptas su garais kalakutienos maltinis; 60g; 80g Virti ryžių makaronai su ciberžolėmis ir alyvuogių aliejumi; 70/2g; 85/2g Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi; 50/5g Raug. agurkai; 30g Stalo vanduo; 150g</p>
<p>Vakarienė: Sorų kruopų košė skaninta linų sėmenų aliejumi 150/3g Trintos uogos; 20g Augalinis ryžių gėrimas 150g Sezoninis vaisius (vynuogės); 100g</p>	<p>Vakarienė: Ryžių miltų ir kalakutienos mėsos paplotėliai; 90/20g; 120/30g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (kivis); 50g</p>	<p>Vakarienė: Bulvių košė skaninta alyvuogių aliejumi 150/5g Augalinis ryžių gėrimas 150g Sezoninis vaisius (vynuogės); 100g</p>	<p>Vakarienė: Kukurūzų miltų blynai su ryžių pienu ir cinamonu; 120g Trintos uogos; 20g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Ryžių pieno sriuba su miežinėmis kruopomis; 150/50g; 200/80g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 20g Sezoninis vaisius (bananas); 100g</p>

LOPŠELIS DARŽELIS „AITVARAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su avižų pienu ir cinamonu; 150g Trintos uogos; 20g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (bananas); 100g;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su linų sėmenų aliejumi; 150/3g Ryžių pieno gėrimas; 150g; 200g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (kriaušė); 100g; 150g</p>	<p>Pusryčiai: Ryžių kruopų košė paskaninta ryžių pienu; 150g; 200g Sezoninis vaisius (bananas); 100g ; 140g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Pusryčiai: Sklindžiai (avižų pieno ir miltų) su bananais; 80g; 130g; Trintos uogos; 20g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (melionas); 150g</p>	<p>Pusryčiai: Miežinių kruopų košė su ryžių pienu; 150g; 200g Trintos uogos; 20g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (bananas); 140g</p>
<p>Pietūs: Kopūstų ir baltųjų pupelių sriuba; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Keptas su garais kalakutienos maltinis 60g; 80g Sorų kruopų košė; 80g Švž. paprika ; 20g Šviežių agurkų ir balt. ridikų salotos su alyvuogių aliejumi; 80/5g Geriamas vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Burokėlių ir lęšių sriuba; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Troškinta triušienos mėsos su kokosų pienu; 60/20g; 80/20g Kukurūzų kruopų košė su linų sėmenų aliejumi; 80/2g 100/3g Gūžinės salotos „Iceberg“ su agurku ir alyvuogių aliejumi; 50/5g Konservuoti kukurūzai; 20g Geriamas vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Rūgštinių sriuba su sorų kruopomis (be bulvių); 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Triušienos mėsos maltinis troškintas orkaitėje; 60g; 80g Biri grikių košė paskaninta alyvuogių aliejumi; 80/2g; Švž. agurkai; 30g Švž. špinatų, cukinijų, agurkų salotos su tyru alyvuogių aliejumi; 50/3g Švž. pomidorais; 30g Geriamas vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Trinta moliūgų ir raudonų lęšių sriuba paskaninta kokosu pienu; 100g; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Orkaitėje kepta vištienos mėsa; 60g; 80g Biri grikių košė paskaninta alyvuogių aliejumi; 80/4g; 100/3g Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi; 50/5g Švž. agurkai; 30g Geriamas vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Švž. kopūstų ir brokolių sriuba; 100g; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; Keptas su garais kalakutienos kukulis; 60g; 80g Virti ryžių makaronai; 70g;100g Baltųjų ridikų ir obuolių salotos su linų sėmenų aliejumi; 30/3g Švž. agurkai; 50g; Geriamas vanduo; 150g</p>
<p>Vakarienė: Kukurūzų miltų blynai su ryžių pienu ir cinamonu; 100g; 120g Trintos uogos; 20g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Virti ryžių miltų makaronai; 120g; 150g Pomidorų padažas; 20g Obuolys; 100g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Moliūgų, kokosų ir linų sėmenų miltų blynai; 120g; 130g Trintos uogos; 20g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Ryžių miltų ir kalakutienos mėsos paplotėliai; 90/20g; 120/30g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Ryžių pieno ir avižinių kruopų sriuba; 150/70g; 200/100g Sezoninis vaisius (bananas); 100g ; 140g</p>

LOPŠELIS DARŽELIS „AITVARAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Ryžių kruopų košė paskaninta linų sėmenų aliejumi; 150/5g; 200/5g Trintos uogos; 20g Arbata su citrina; 150g Sezoninis vaisius (vynuogės); 100g; 120g</p>	<p>Pusryčiai: Sorų kruopų košė paskaninta ryžių pienų ir linų sėmenų aliejumi; 150/3g; 200/5g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (bananas); 140g; 100g</p>	<p>Pusryčiai: Miežinių kruopų košė su ryžių pienu; 150g; 200g Trintos uogos; 20g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (bananas); 140g</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su linų sėmenų aliejumi; 200/3g Traškios morkų lazdelės; 70g; 100g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (kriaušės); 150g</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė; 150g; 200g Baltojo ridiko lazdelės; 20g; 50g Arbata su citrina; 150g Sezoninis vaisius (bananas); 140g</p>
<p>Pietūs: Trinta brokolių, špinatų ir baltųjų pupelių sriuba 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Keptas su garais kalakutienos maltinis; 60g Sorų kruopų košė; 100g Konservuoti kukurūzai; 20g Balt.ridikas; 30g Raug.agurkai; 30g Geriamas vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Rūgštinių sriuba su sorų kruopomis; 100g; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Keptas su garais kalakutienos maltinis; 60g; 80g Kukurūzų kruopų košė su linų sėmenų aliejumi; 100/3g Cukinių lazdelės; 30g Šviežių kopūstų, krapų, petražolių salotos su aliejumi; 50/5g Geriamas vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Kopūstų ir baltųjų pupelių sriuba; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Troškinta triušienos mėsos su kokosų pienu; 60/20g; 80/20g Virti ryžių makaronai; 70g; 85g Daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprika); 80g; 100g Geriamas vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Burokėlių ir lęšių sriuba; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; Triušienos mėsos maltinis troškintas orkaitėje; 60g; 80g Biri ryžių kruopų košė; 70g; 100g Virtų burokėlių salotos su aliejumi; 30/3g; Švž. agurkai; 30g Geriamas vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Trinta brokolių sriuba; 150g; Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Troškintas kalakutienos kukulis; 60g; 80g Avižų kruopų košė; 80g; 100g Raugintų kopūstų salotos; 50/5g; 70/5g Orkaitėje keptos moliūgo lazdelės; 50g Geriamas vanduo; 150g</p>
<p>Vakarienė: Moliūgų, kokosų ir linų sėmenų miltų blynai; 120g; 130g Trintos uogos; 20g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Virti ryžių miltų makaronai; 120g; 150g Švž. agurkai; 70g Sezoninis vaisius (kriaušės); 100g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Bulvių košė skaninta alyvuogių aliejumi 150/5g Augalinis ryžių gėrimas 150g Sezoninis vaisius (vynuogės); 100g</p>	<p>Vakarienė: Ryžių miltų ir ryžių pieno, chia sėklų, linų sėmenų, ciberžolės apkepas; 90g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (vynuogės); 60g</p>	<p>Vakarienė: Avižų kruopų košė; 120g; 150g Augalinis ryžių gėrimas 150g</p>