**LOPŠELIS-DARŽELIS „VĖJELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**

**I SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai:**  Avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g;  Jogurtas 125g;  Sezoninis vaisius 100g; 180g;  Arbata be cukraus 150ml | **Pusryčiai:**  Sorų kruopų košė 150/5g;  Trintos uogos 25g;  Sezoninis vaisius 100g; 140g;  Arbata be cukraus 200ml | **Pusryčiai:**  Tiršta kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis 150/5g;  Sūrio lazdelės 20g; 40g;  Sezoninis vaisius 100g;  Arbata su citrina 150/2 ml | **Pusryčiai:**  Kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgrąžomis 100/5; 150/5g;  Džiovinti šaltyje vaisiai 5g;  Sezoninis vaisius 140g;  Vaisinė arbata be cukraus 200ml | **Pusryčiai:**  Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g;  Traputis su tepamu lydytu sūreliu 10/5g;  Sezoninis vaisius 100g; 120g;  Arbata su citrina 150/2ml; |
| **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;  Švž. kopūstų salotos su morkomis, krapais ir aliejaus užpilu 80/8g;  Šv. paprikų lazdelės 30g;  Vanduo su citrina 200ml; | **Pietūs:**  Žirnių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Troškinta vištiena 50/15g; 70/20g;  Biri ryžių košė 80g; 100g;  Žalios špinatų ir pomidorų salotos su citrinos užpilu 50/5g; 100/10g;  Rauginti agurkai 30g;  Stalo vanduo su apelsinais 190/15ml | **Pietūs:**  Rūgštynių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;  Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g;  Bulvių košė su sviestu 90/3g; 100/5g;  Virtų burokėlių salotos su aliejumi ir citrinų užpilu 50/5g; 70/5g;  Raugintų kopūstų salotos 33g; 55g;  Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml | **Pietūs:**  Trinta žiedinių kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20/30g;  Pilno grūdo makaronai su malta mėsa (kiauliena ir jautiena) ir daržovių padažu 80/50/50; 100/60/60;  Morkų lazdelės (traškios morkytės) 30g;  Švž. pomidoras 30g; 50g;  Rauginti agurkai 30g;  Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200ml | **Pietūs:**  Lęšių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Orkaitėje kepti žuvies gabaliukai *(lašiša)* 60g; 80g;  Virtos bulvės 70g; 90g;  Pekino kopūstų salotos su morkomis, cukinijomis ir aliejaus bei citrinų užpilu 70/5g; 80/7g;  Stalo vanduo su citrina 200/2 ml |
| **Vakarienė:**  Varškės virtinukai 100g; 130g;  Grietinė 20g; 30g;  Arbata be cukraus 150ml; | **Vakarienė:**  Orkaitėje keptas omletas 100g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Žirneliai 20g; 40g;  Jogurtas 100ml;  Arbata be cukraus 200ml | **Vakarienė:**  Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g;  Trintos braškės 25g;  Jogurtas 50g;  Arbata be cukraus 150ml | **Vakarienė:**  Cukinijų ir bulvių blynai 100g; 120g;  Grietinė 15g; 20g;  Pienas 150g; 200g | **Vakarienė:**  Varškės apkepas 140g;  Trintos uogos 20g; 25g;  Natūralus jogurtas 20g; 30g;  Čiobrelių arbata be cukraus 200ml |

**LOPŠELIS DARŽELIS „VĖJELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**

**II SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai:**  Penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g;  Džiovintų uogų - vaisių užkandis 20g;  Sezoninis vaisius 100g; 180g;  Arbata su citrina 150/2ml | **Pusryčiai:**  Tiršta manų kruopų košė su sėlenomis paskaninta cinamonu 150g; 200g;  Sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu 20/5/15g;  Sezoninis vaisius 100g;  Žolelių arbata 200ml | **Pusryčiai:**  Kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g;  Sezoninis vaisius 100g; 140g;  Arbata be cukraus 150ml | **Pusryčiai:**  Virtas kiaušinis 1vnt;  Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15; 40/7/15g;  Sezoninis vaisius 150g;  Arbata be cukraus 150ml | **Pusryčiai:**  Tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/5; 200/8g;  Trapučiai 20g;  Sezoninis vaisius 100g;  Arbata be cukraus 150ml |
| **Pietūs:**  Daržovių sriuba su brokoliais ir grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 30g;  Ryžių plovas su kiauliena 100/50; 140/60g;  Rauginti agurkai 50g;  Šv. paprikų lazdelės 30g;  Vanduo su citrina 200/2g | **Pietūs:**  Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 30g;  Troškinta vištienos mėsa 60/15g; 70/20g;  Grikių kruopų košė 70g; 80g;  Pekino kopūstų, pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 70/7g; 100/10g;  Stalo vanduo su citrina 200/2ml | **Pietūs:**  Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;  Virtų bulvių ir kalakutienos mėsos blynai "Žemaičiai" 120g;  Grietinė 15g; 20g;  Morkų lazdelės (traškios morkytės) 50g;  Rauginti agurkai 50g;  Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200ml | **Pietūs:**  Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 30g;  Troškintas kopūstų ir kiaulienos kukulis 40/40;  Virtos bulvės 100g;  Troškintos morkos su grietinėle 50g; 80g;  Švž. paprikų lazdelės 30g;  Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml | **Pietūs:**  Agurkinė sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Orkaitėje keptas žuvies maltinis *(menkė su daržovėmis)* 60g; 80g;  Bulvių košė 70/2g; 100/5g;  Virtų burokėlių salotos su citrinų ir aliejaus užpilu 50/5g; 70/5g;  Raugintų kopūstų salotos 33g; 55g;  Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 190/15ml |
| **Vakarienė:**  Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g;  Pienas 150ml; 200 ml | **Vakarienė:**  Apkepti varškėčiai 100g; 130g;  Trintos uogos 25g;  Arbata be cukraus 150ml | **Vakarienė:**  Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis 100/80g;  Trapučiai 20g;  Sezoninis vaisius 120g; | **Vakarienė:**  Mieliniai blynai 80g; 100g;  Trintos uogos 20g;  Pienas 150ml;  Arbata be cukraus 150ml | **Vakarienė:**  Varškės ir ryžių suflė kepta orkaitėje 80/50g;  Jogurtinis padažas 30g; 40g;  Džiovintų vaisių užkandis 20g;  Arbata be cukraus 150ml |

**LOPŠELIS DARŽELIS „VĖJELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**

**III SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai:**  Penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g;  Sūrio lazdelė 20g;  Sezoninis vaisius 100g; 150g;  Arbata be cukraus 150ml | **Pusryčiai:**  Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 150g; 200g;  Jogurtas 125g;  Sezoninis vaisius 140g;  Arbata be cukraus 150g | **Pusryčiai:**  Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g;  Džiovinti šaltyje vaisiai 5g;  Sezoninis vaisius 100g; 140g;  Arbata be cukraus 150ml | **Pusryčiai:**  Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g;  Sezoninis vaisius 120g; 180g;  Arbata su citrina 150g | **Pusryčiai:**  Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g;  Trapučiai 10g; 20g;  Sezoninis vaisius 120g;  Arbata su citrina 150g |
| **Pietūs:**  Raugintų kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 30g;  Troškinta kiaulienos mėsa 60/15g; 70/20g;  Kus-kus kruopų košė 80g; 100g;  Morkų salotos su obuoliu ir aliejumi 50/5g; 70/7g;  Šv. paprikų lazdelės 30g;  Stalo vanduo su citrina 200/2g | **Pietūs:**  Daržovių sriuba su žaliais žirneliais ir grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g  Vištienos kukuliai su sezamo sėklomis 70g; 90g;  Virtos bulvės 70g; 90g;  Raugintų kopūstų salotos 50/5g  Virtų burokėlių salotos su citrinų užpilu 30/3g  Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml | **Pietūs:**  Trinta moliūgų sriuba 100/5g; 150/5g;  Grietinė prie sriubos 5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Kiaulienos kepsnys keptas orkaitėje 80g;  Pieno, grietinės ir sviesto padažas 10g; 15g;  Grikių kruopų košė 70g; 80g;  Žalios špinatų ir pomidorų salotos su citrinos užpilu 50/5g; 100/10g;  Rauginti agurkai 30g;  Stalo vanduo su citrina 200/2g | **Pietūs:**  Burokėlių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 30g;  Kalakutienos plokštainis 80g;  Virti makaronai 70g; 100g;  Pekino kopūstų, pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 50/5g; 70/7g;  Žirneliai 20g;  Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200g | **Pietūs:**  Tiršta jautienos sriuba su avinžirniais ir pomidorais 100g; 150g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Orkaitėje kepti žuvies gabaliukai *(lašiša)* 60g; 80g;  Biri ryžių kruopų košė 80g; 100g;  Troškinti burokėliai 50g;  Konservuoti kukurūzai 20g; 40g;  Stalo vanduo su citrina 200/2g |
| **Vakarienė:**  Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/10g;  Duona su sviestu 30/5g;  Žirneliai 20g; 40g;  Arbata be cukraus 150ml | **Vakarienė:**  Lietiniai blynai su varške ir bananu 80/25/25g;  Trintos uogos 25g;  Natūralus jogurtas 30g;  Arbata be cukraus 150ml; | **Vakarienė:**  Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150g; 200g;  Mielinė bandelė 50g | **Vakarienė:**  Varškės apkepas 100g; 150g;  Trintos uogos 25g;  Grietinė 20g;  Arbata be cukraus 150ml | **Vakarienė:**  Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje 100g; 150g;  Grietinė 20g;  Kefyras 150g; 200g |