

LOPŠELIS DARŽELIS „VĖJELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 100g; 180g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 100g; 140g; Arbata be cukraus 200ml</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta pienoška kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis 150/5g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata su citrina 150/2 ml</p>	<p>Pusryčiai: Kvietinių kruopų pienoška košė su keptomis saulėgrąžomis 100/5; 150/5g; Džiovinti šaltyje vaisiai 5g; Sezoninis vaisius 140g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/5g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata su citrina 150/2ml;</p>
<p>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 ir aliejaus-citrinos užpilu 80/8g; Šv. paprikų lazdelės 30g; Vanduo su citrina 200ml;</p>	<p>Pietūs: Žirnių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta vištiena su morkomis 50/15g; 70/20g; Biri ryžių košė 80g; 100g; Pomidorai 50g; 70g; Marinuoti agurkai 30g; Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml</p>	<p>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</p>	<p>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 100/50/25; Morkų lazdelės (traškios morkytės) 30g; Švž. pomidoras 30g; 50g; Marinuoti agurkai 30g; Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200ml</p>	<p>Pietūs: Lęšių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; <u>Orkaitėje keptas žuvis maltinis (lašiša) 60g; Lopšelis</u> Orkaitėje keptas žuvis gabaliukas (lašiša) 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</p>
<p>Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 130g; Grietinė 20g; 30g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Žirnėliai 20g; 40g; Jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml</p>	<p>Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g; Trintos braškės 25g; Jogurtas 30g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Vakarienė: Cukinijų ir bulvių blynai 100g; 120g; Grietinė 15g; 20g; Pienas 150g; 200g</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 140g; Trintos uogos 20g; 25g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml</p>

LOPŠELIS DARŽELIS „VĖJELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Penkių grūdų košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Džiovinti šalyje vaisiai 5g; Sezoninis vaisius 100g; 180g; Arbata su citrina 150/2ml</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta pieniška manų kruopų košė su sėlenomis skaninta cinamonu 150g; 200g; Trintos uogos 25g; Sūrio lazdelė 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata 200ml</p>	<p>Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/5g; Sezoninis vaisius 100g; 140g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>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</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta pieniška ryžių kruopų košė skaninta sviestu 150/5; 200/8g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml</p>
<p>Pietūs: Daržovių sriuba su brokoliais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Plikytu ryžių plovai su kiaulienos mėsa 100/50; 140/60g; Marinuoti agurkai 50g; Šv. paprikų lazdelės 30g; Vanduo su citrina 200/2g</p>	<p>Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškinta vištienos mėsa 50/15g; 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</p>	<p>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; 150g; Grietinė 15g; 20g; Morkų lazdelės (traškios morkytės) 50g; Marinuoti agurkai 50g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200ml</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Garuose virtas triušienos maltinukas 60g; 80g; Virtos bulvės 60g; Troškintos morkos su grietinėle 50g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml</p>	<p>Pietūs: Agurkinė sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas jūros lydekos maltinukas su morkomis ir sūriu 60/15/5g; 70/25/7g; Bulvių košė 70/2g; 90/3g; Virtų burokėlių salotos su citrinų ir aliejaus užpilu 50/5g; 70/5g; Raugintų kopūstų salotos 33g; 55g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 190/15ml</p>
<p>Vakarienė: Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Pienas 150ml; 200 ml</p>	<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; 130g; Trintos uogos 25g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Vakarienė: Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis 100/80g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 120g;</p>	<p>Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 20g; Pienas 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir ryžių suflė kepta orkaitėje 80/50g; Jogurtinis padažas 30g; 40g; Sezoninis vaisius 50g; 100g; Arbata be cukraus 150ml</p>

LOPŠELIS DARŽELIS „VĖJELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Penkių grūdų košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 150g; 200g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 140g; Arbata be cukraus 150g</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; Džiovinti šaltyje vaisiai 5g; Sezoninis vaisius 100g; 140g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/5g; Sezoninis vaisius 120g; 180g; Arbata su citrina 150g</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata su citrina 150g</p>
<p>Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškintas guliašas su kiaulienos mėsa 50/15g; 80/20g; Kus-kus kruopų košė 80g; 100g; Morkų lazdelės 30g; 70g; Šv. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g</p>	<p>Pietūs: Daržovių sriuba su žaliais žirneliais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g Garuose virtas vištienos kukulis 80g; Virtos bulvės 70g; 90g; Raugintų kopūstų salotos 50/5g Virtų burokėlių salotos su citrinų užpilu 30/3g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml</p>	<p>Pietūs: Trinta moliūgų sriuba 100/5g; 150/5g; Grietinė prie sriubos 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Maltas naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g;80g; Grikių kruopų košė 70g; 80g; Morkų salotos su obuoliais ir aliejumi 50/5g; 70/7g; Marinuoti agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g</p>	<p>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 citrina 200ml;</p>	<p>Pietūs: Tiršta jautienos sriuba su avinžirniais ir pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas jūros lydekos plokštainis su sūriu 80g; 100g; Biri ryžių kruopų košė 80g; 100g; Troškinti burokėliai 50g; Konservuoti kukurūzai 20g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2g</p>
<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/10g; Duona su sviestu 30/5g; Žirneliai 20g; 40g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Vakarienė: Lietiniai blynai su varške ir bananu 80/25/25g; Trintos uogos 25g; Natūralus jogurtas 30g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150g; 200g; Mielinė bandelė 50g</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje 100g; 150g; Grietinė 20g; Kefyras 150g; 200g</p>