

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

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė paskaninta su pienu ir sviestu 150/5g; Natūralus jogurtas su trintomis uogomis (<i>braškės, avietės, vyšnios</i>) 125/10g; Sezoninis vaisius 100g; 180g; Nesaldyta arbata 150ml</p>	<p>Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g Trapučiai 10g Sezoninis vaisius 100g; 150g; Nesaldyta arbata 150ml</p>	<p>Pusryčiai: Sorų kruopų košė su kukurūzais 100/10g; 150/10g; Varškės sūris su trintomis uogomis (<i>braškės, avietės</i>) 30/20g; Sezoninis vaisius 100g; Nesaldyta arbata su citrina 150/2 ml</p>	<p>Pusryčiai: Garuose virtas omletas su fermentinio sūrio plutele 90/10g; Švieži agurkai 30g; Sezoninis vaisius 100g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml</p>	<p>Pusryčiai: Grikių kruopų košė su kepintomis morkomis 150g; Traputis 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Nesaldyta arbata su citrina 150/2ml;</p>
<p>Pietūs: *Pomidorinė sriuba su ryžiais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Perlinių kruopų košė 70g; 80g; Virtų burokėlių su kons. žirneliais ir aliejaus ir citrinų užpilu 60/5g; 80/7g; Švž. ridikėlių skiltelės 20g; Vanduo su citrina 200ml;</p>	<p>Pietūs: *Žirnių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Plikytų ryžių plovas su vištienos mėsa 100/50; 140/60g; Daržovių rinkinys (pomidoras, agurkas, "Iceberg" salotos) 60g; 90g Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml</p>	<p>Pietūs: Šaltibarščiai (<i>arba šaltą dieną burokėlių sriuba</i>) 100g; 150g Viso grūdo ruginė duona 20g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje 100g; Švž. kopūstų salotos su morkomis, krapais ir aliejaus užpilu 80/8g; Šv. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml</p>	<p>Pietūs: *Trinta žiedinių kopūstų sriuba 100; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Pilno grūdo makaronai su malta mėsa (kiauliena ir jautiena) ir daržovių padažu 100/50/25; Morkų lazdelės (traškios morkytės) 30g; Švž. pomidoras 50g; Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200ml</p>	<p>Pietūs: *Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies maltinis (<i>lašiša</i>) 60g; (<i>Lopšelis</i>) Orkaitėje kepti žuvies gabaliukai (<i>lašiša</i>) 80g; Virtos bulvės 70g; 100g; Sultenės salotos su morkomis, kons. kukurūzais ir aliejaus užpilu 60/5g; 80/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;</p>
<p>Vakarienė: Varškės virtinukai su grietine 100/20g; 130/20g; Sezoninis vaisius 50g; Nesaldyta arbata 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Švž. agurkų lazdelės 30g; 70g Jogurtas 125 ml; Nesaldyta arbata 150ml</p>	<p>Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 50g; Nesaldyta arbata 150ml</p>	<p>Vakarienė: Lietiniai blynai 100g; Trintos uogos 25g; 40g; Sezoninis vaisius 50g; Pienas 150g;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 140g; Trintos uogos 20g; 25g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Sezoninis vaisius 50g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;</p>

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

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; 1,5vnt; Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 40/7/16g; Švieži agurkai 30g; Sezoninis vaisius 100g; 180g; Arbata su citrina 150/2ml</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta manų kruopų košė paskaninta pienu, sviestu ir cinamonu 150g; 200g; Trintos uogos 25g Fermentinio sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata 200ml</p>	<p>Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/5g; Sezoninis vaisius 100g; 140g; Nesaldyta arbata 150ml</p>	<p>Pusryčiai: Liesa varškė su trintomis uogomis 80/25g; 100/30g; Skrebutis su sviestu (skrudinta šviesi duona) 40/5g; Sezoninis vaisius 150g; Nesaldyta arbata 150ml</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 150/5; 200/6g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 100g; Nesaldyta arbata 150ml</p>
<p>Pietūs: *Daržovių sriuba su brokoliais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Garuose virtas triušienos maltinukas 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 70/2g; 100/5g; Marinuoti agurkai 30g; 50g; Šv. paprikų lazdelės 50g; Vanduo su citrina 200/2g</p>	<p>Pietūs: *Žirnių ir perlinių kruopų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta vištienos mėsa 50/15g; 70/20g; Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 80/2g; 100/3g Daržovių asorti (pomidorai, agurkai, ridikėliai, ICE berg salota) 80g; 100g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml</p>	<p>Pietūs: *Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Virtų bulvių ir kalakutienos mėsos blynai "Žemaičiai" 120g; 150g Grietinė 15g; 20g; Morkų lazdelės (traškios morkytės) 50g; Švž. agurkų lazdelės 30g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200ml</p>	<p>Pietūs: *Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Krosnyje keptas naminis kiaulienos kotletas su daržovių padažu 60/20g; 80/30g Miežinių kruopų košė su kepintomis morkomis 80g; Pekino kopūstų salotos su morkomis, kons. kukurūzais ir aliejaus užpilu 60/5g; 80/7g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml</p>	<p>Pietūs: *Agurkinė sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies (<i>lydeka</i>) ir daržovių maltinis 80g; Bulvių košė 70/2g; 100/5g; Virtų burokėlių salotos su citrinų ir aliejaus užpilu 70/5g; Žirneliai 20g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 190/15ml</p>
<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 50g; Nesaldyta arbata 150ml</p>	<p>Vakarienė: Avinžirnių blynai 150g; Jogurtinis padažas „Tzadziki“ 30g; 50g; Švž. morkų traškios lazdelės 60g; 100g; Vaisinė arbata be cukraus 200g;</p>	<p>Vakarienė: Tradiciniai varškės virtinukai 100g; 130g; Grietinės ir sviesto padažas 10g; Švž. uogos 80g; (<i>braškės</i>) Nesaldyta arbata 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos (<i>braškės</i>) su bananu 35g; Čiobrelių arbata 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir ryžių suflė kepta orkaitėje 80/50g; Jogurtinis padažas 30g; 40g; Sezoninis vaisius 50g; 140g; Nesaldyta arbata 150ml</p>

LOPŠELIS-DARŽELIS „VĖJELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė pagardinta augaliniu gėrimu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi 150/5g; 200/7g; Fermentinio sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Nesaldyta arbata 150ml</p>	<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė skaninta pienu, sviestu, obuoliais ir cinamonu 150g; 200g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 140g; Nesaldyta arbata 150g</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; Trintos uogos 25g Sezoninis vaisius 100g; 140g; Nesaldyta arbata 150ml</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/5g; Sezoninis vaisius 120g; 180g; Nesaldyta arbata su citrina 150g</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 120g; Nesaldyta arbata su citrina 150g</p>
<p>Pietūs: Airiška bulvienė su kopūstais 100g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškintas guliašas su kiaulienos mėsa 50/15g; 80/20g; Kus-kus kruopų košė 80g; 100g; Morkų lazdelės 30g Šv. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g</p>	<p>Pietūs: *Daržovių sriuba su žaliais žirneliais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g Kepti su garais vištienos kukuliai 60g; 80g; Virtos bulvės 70g; 90g; Virtų burokėlių salotos su citrinų užpilu 50/5g; 70/5g; Švž. ridikėlių skiltelės 20g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml</p>	<p>Pietūs: *Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Kiaulienos maltinis keptas orkaitėje 60g; 80g; Grikių kruopų košė 70g; 80g; Daržovių rinkinys (pomidoras, agurkas, "Iceberg" salotos) 60g; 90g Stalo vanduo su citrina 200/2g</p>	<p>Pietūs: *Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Kalakutienos plokštainis su avižiniais dribsniais 80g; Virti makaronai 70g; 100g; Daržovių asorti (pomidorai, agurkai, ridikėliai, Iceberg salota) 80g; Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200g</p>	<p>Pietūs: Tiršta jautienos sriuba su avinžirniais ir pomidorais 100g; 150g; Orkaitėje keptas žuvies (lašišos ir lydekos) maltinukas 60g; 80g; 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; Viso grūdo kvietinė duona su sviestu 30/5g; Švž. agurkų lazdelės 30g; 70g Nesaldyta arbata 150ml</p>	<p>Vakarienė: Sklindžiai su obuoliais 150g; Trintos uogos 25g; Natūralus jogurtas 30g; Nesaldyta arbata 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Vaisių kokteilis (<i>bananai, obuoliai, braškės</i>) 120g; 150g; Viso grūdo šviesios duonos sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu 45/5/40g;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g; Grietinė 20g; Sezoninis vaisius 50g; Nesaldyta arbata 150ml</p>	<p>Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje 100g; 150g; Švieži agurkai 70g; Jogurtinis padažas „Tzadziki“ 30g; 50g; Pienas 150ml;</p>