

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 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; 140g; Arbata be cukraus 200ml</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata su citrina 200/2 ml</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgrąžomis ir sviestu 100/2/2g; 150/4/4g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 100g; 130g; Arbata be cukraus 150ml;</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; Biri grikių košė 60g; 80g; Naminis daržovių padažas 10g; 20g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 50/5g; 70/7g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Vanduo su citrina 200ml;</p>	<p>Pietūs: Žirnių ir batatų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su daržovėmis ir grietine 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Marinuoti agurkai 50g; 70g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su apelsiniais 190/20ml;</p>	<p>Pietūs: Rūgštinių sriuba su perlinėmis kruopomis bei kiaušiniu ir grietine 100/10/5g; 150/10/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 70/3g; Virtų burokėlių salotos su aliejumi ir citrinų užpilu 50/5g; 70/7g; Raugintų kopūstų salotos 30/1g; 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; Kietųjų kviečių makaronai su jautiena ir daržovių padažu 80/40/35g; 100/50/45g; 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; Orkaitėje keptas žuvies maltinis (lašiša) 60g; <i>Lopšelis</i> Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 80g; <i>Darželis</i> Virtos bulvės su sviestu ir krapais 50g; 70g; Lapinės salotos su pomidorais ir aliejaus-citrinų sulčių užpilu 60/6g; Švieži agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml</p>
<p>Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 130g; Trintos uogos 10g; 15g; Grietinė 10g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 90g; 100g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/3g; 30/5g; 2-ių rūšių daržovės (<i>agurkai, pomidorai</i>) 35g; Jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml</p>	<p>Vakarienė: Sklandžiai su obuoliais 100g; 120g; Trintos braškės 25g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Kibinas su vištienos mėsa 55/25g; 70/35g; Prieskoninių daržovių sultinys su žalumynais ir žaliaisiais žirneliais 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 120g; 150g; Trintos uogos 20g; 25g; Natūralus jogurtas 30g; 50g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml</p>

LOPŠELIS DARŽELIS „VĖJELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška penkių rūšių grūdų dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; 180g; Arbata su citrina 150/2ml</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata 200ml</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Konservuoti žirneliai 20g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 40/7/20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu ir kepintomis sezamo sėklomis 100/3/3g; 150/5/5g; Trintos uogos 20g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml</p>
<p>Pietūs: Daržovių sriuba su brokoliais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Plikytų ryžių plovos su kiaulienos mėsa 100/50g; Marinuoti agurkai 30g; 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 20g; Vištienos filė mėsos maltinis troškintas orkaitėje 60g; 80g; Grikių kruopų košė su sviestu 60/1g; 80/2g; Naminis daržovių padažas 15g; 20g; Virtų burokėlių, mar. agurkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/5g; 80/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml</p>	<p>Pietūs: Grikių ir daržovių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Virtų bulvių ir kalakutienos mėsos blynai "Žemaičiai" 80g; 100g; Grietinė 15g; Morkų lazdelės (traškios morkytės) 50g; Rauginti agurkai 50g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200ml</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Garuose virtas triušienos maltinukas 60g; 80g; Virtos bulvės su sviestu ir krapais 60/2g; 70/3g; Švž. daržovių traškios lazdelės 100g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml</p>	<p>Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas jūros lydekos maltinukas su morkomis ir sūriu 60/15/5g; 70/17/6g; Bulvių košė 60/2g; 90/3g; Virtų burokėlių salotos su citrinų ir aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Raugintų kopūstų salotos 30/1g; 50/1g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 190/15ml</p>
<p>Vakarienė: Kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; 180/18g; Švž. agurkai 50g; 80g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; 130g; Trintos uogos 25g; 30g; Arbata be cukraus 200ml</p>	<p>Vakarienė: Pieniška sorų kruopų sriuba 150g; 200g; Naminė cinamoninė bandelė su tarkuotais obuoliais 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 25g; Pienas 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir ryžių suflė kepta orkaitėje 80/50g; 90/60g; Jogurtinis padažas 30g; 40g; Trintos uogos 20g; 30g; Arbata be cukraus 150ml</p>

LOPŠELIS DARŽELIS „VĖJELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su 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 100g; Arbata be cukraus 150g</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; Trintos uogos 15g; 20g; Šviesios skrudintos duonos sumuštinis su varškės sūriu ir trintomis braškėmis 20/20/6g; 30/30/8g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; 130g; Arbata su citrina 150ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata su citrina 150ml;</p>
<p>Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškintas guliašas su kiaulienos mėsa 50/16g; 65/20g; Kus-kus kruopų košė pagardinta ypač tyru alyvuogių aliejumi 55g; 65g; Švž. morkų lazdelės 30g; Marinuoti agurkai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g</p>	<p>Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba su marinuotais žaliaisiais žirneliais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Garuose virtas vištienos kukulis 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 70/3g; 90/3g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 30/1g; 50/1g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 30/3g; 50/5g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml</p>	<p>Pietūs: Trinta moliūgų ir batatų sriuba su grietinėle 100g; 150g; Skrebutis 20g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Grikių kruopų košė su sviestu 70/2g; 80/2g; Daržovių padažas 15g; 20g; Švž. morkų salotos su aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Marinuoti agurkai 30g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g</p>	<p>Pietūs: Burokėlių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Bulvių plokštainis su kalakutiena 120g; 150g; Naminis česnakinis jogurtinis padažas 30g; 40g; Švž. daržovių traškios lazdelės 100g; Stalo vanduo su citrina 200ml;</p>	<p>Pietūs: Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies (lašišos ir lydekos) maltinis 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė 60g; 80g; Troškinti burokėliai 50g; 70g; Konservuoti kukurūzai 20g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2g</p>
<p>Vakarienė: Omletas keptas orkaitėje su garais 90g; 120g; Duona su sviestu 30/5g; Žirneliai 20g; 40g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Vakarienė: Lietiniai blynai su varškės įdaru 100g; 130g; Trintos uogos 25g; Natūralus jogurtas 30g; Sezoninis vaisius 50g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 100/3g; 150/4g; Mielinė cinamoninė bandelė su tarkuotais obuoliais 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p>Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekcineje krosnyje, su krapais 80g; 100g; Virta pieniška dešrelė 50g; Pomidorų padažas 15g; Švž. agurkai 30g; Kefyras 100ml; 150ml;</p>