

LOPŠELIS DARŽELIS „Šnektis“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

I SAVAITE

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p><b>Pusryčiai:</b>                      Avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g                      Jogurtas 125g                      Šilauogės 50g                      Sezoninis vaisius 100; 180g                      Arbata 150ml</p>	<p><b>Pusryčiai:</b>                      Sorų kruopų košė su sviestu 150/5g                      Šviežios uogos (braškės, šilauogės, avietės) 100g                      Vaisinė arbata 200ml                      Sezoninis vaisius 100;140g</p>	<p><b>Pusryčiai:</b>                      Tiršta kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis 150/5g                      Sūrio lazdelės 20; 40g                      Arbata su citrina 150ml                      Sezoninis vaisius 100g</p>	<p><b>Pusryčiai:</b>                      Kvietinių kruopų košė su kepintomis saulėgrąžomis 150/5g                      Šviežios uogos (braškės, šilauogės, avietės) 100g                      Vaisinė arbata be cukraus 200ml                      Sezoninis vaisius 140g</p>	<p><b>Pusryčiai:</b>                      Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g                      Trapučiai 10; 20g                      Arbata su citrina 150ml                      Sezoninis vaisius 100g</p>
<p><b>Pietūs:</b>                      Žiedinių kopūstų sriuba su grietine 150/5g                      Viso grūdo ruginė duona 20; 30g                      Troškinta veršienos mėsa su makaronais ir daržovių padažu 50/50g                      Švž. špinatų ir pomidorų salotos su aliejumi 60/6; 80/8g                      Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200ml</p>	<p><b>Pietūs:</b>                      Žirnių sriuba su grietine 100/5; 150/5g                      Viso grūdo ruginė duona 25; 35g                      Troškinta vištiena 65; 90g                      Biri ryžių košė 100g                      Švž. agurkų ir kopūstų salotos su jogurtu 50/5g                      Ridikėliai 30g                      Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 190/15ml</p>	<p><b>Pietūs:</b>                      Trinta špinatų sriuba su grietine 100/5; 150/5g                      Viso grūdo ruginė duona 25; 30g                      Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60; 80g                      Bulvių košė 90; 100g                      Gūžinės salotos su agurkais, pomidorais ir aliejais, citrinų užpilu 80/8g                      Žirnėliai 20; 40g                      Stalo vanduo su vaisiais 150/30ml</p>	<p><b>Pietūs:</b>                      Šviežių kopūstų sriuba 150g                      Grietinė 5g                      Viso grūdo ruginė duona 25;30g                      Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60; 80g                      Biri grikių košė 90; 100g                      Virtų burokėlių salotos su aliejais ir citrinų užpilu 50/5; 70/5g                      Ridikėliai 30g                      Vanduo su citrina 200ml</p>	<p><b>Pietūs:</b>                      Lęšių sriuba 100/5; 150/5g                      Viso grūdo ruginė duona 20g                      Orkaitėje keptas žuvies maltinis 60; 80g                      Virtos bulvės 70; 90g                      Pomidorų ir agurkų salotos su grietine 60/6; 80/8g                      Švž. daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos) 80g                      Stalo vanduo su citrina 200/2ml</p>
<p><b>Vakarienė:</b>                      Varškės virtinukai 100; 130g                      Grietinė 30g                      Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><b>Vakarienė:</b>                      Orkaitėje keptas omletas 100g                      Viso grūdo ruginė duona 20g                      Agurkai 30g                      Jogurtas 100g                      Arbata 150g</p>	<p><b>Vakarienė:</b>                      Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/10g                      Kefyras 150; 200ml</p>	<p><b>Vakarienė:</b>                      Varškės ir bananų apkepas 100/50g                      Trintos braškės 20; 25g                      Natūralus jogurtas 20; 30g                      Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><b>Vakarienė:</b>                      Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis 100/80g                      Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 30/5/12/10; 40/7/15/10g                      Šiltas uogų gėrimas 200ml</p>

LOPŠELIS DARŽELIS „Šnektis“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS  
II SAVAITE

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta bulguro kruopų košė su švž. obuoliais ir dž. abrikosais 150; 200g Šviežios uogos (braškės, šilauogės, avietės) 60; 100g Sūrio lazdelė 20g Žolelių arbata 200ml Sezoninis vaisius 100g</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Penkių grūdų košė su linų sėmenimis 150/5; 200/10g Šviežios uogos (braškės, šilauogės, avietės) 100g Juoda arbata su citrina 150/2ml Sezoninis vaisius 150g</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g Sezoninis vaisius 100g Pienas 150; 200ml Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Virtas kiaušinis 1 vnt Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15; 40/7/15g Jogurtas 30;70g Arbata be cukraus 150ml Sezoninis vaisius 100g</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta ryžių kruopų košė ir džiovintos datulės 150/5; 200/8g Trapučiai 20g Arbata be cukraus 150ml Sezoninis vaisius 100g</p>
<p><b>Pietūs:</b> Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine 100/5; 150/5g Viso grūdo ruginė duona 20; 30g Ryžių plovos su vištiena 100/60; 120/80g Pekino kopūstų salotos su morkomis, cukinijomis ir aliejaus ir citrinų užpilu 50/5; 80/7g Vanduo su citrina 200/2ml</p>	<p><b>Pietūs:</b> Daržovių sriuba su brokoliais 150g Grietinė 5g Viso grūdo ruginė duona 30g Kiaulienos mėsa troškinta su daržovėmis 60/120; 80/150g Švž. agurkai 70g Stalo vanduo su citrina 200/2ml</p>	<p><b>Pietūs:</b> Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su vištiena 110/10; 140/10g Grietinė 5g Kibinas su mėsa 60/30g Orkaitėje keptos daržovės (cukinijos, brokoliai, žiedinis kopūstas, šparaginės pupelės) 100g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/30ml</p>	<p><b>Pietūs:</b> Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine 100/5; 150/5g Viso grūdo ruginė duona 30g Troškintas kopūstų ir kalakutienos kukulis 40/40g Virtos bulvės 100g Žalios špinatų ir pomidorų salotos su aliejumi 80/6g Švž. agurkai 30g Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200ml</p>	<p><b>Pietūs:</b> Agurkinė sriuba su grietine 100/5g Viso grūdo ruginė duona 20g Orkaitėje keptas žuvies maltinis 60; 80g Bulvių košė 70; 100g Virtų burokėlių salotos su citrinos/aliejaus užpilu 50/5; 70/7g Pomidorais 40g Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 190/15ml</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Virti koldūnai su kalakutiena 70/60; 80/70g Natūralus jogurtas 50g Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Apkepti varškėčiai 100; 150g Trintos braškės 25g Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Brokolių blynai 100; 150g Grietinė 30g Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Varškės apkepas keptas orkaitėje 100; 150g Grietinė 20g Trintos uogos 25g Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Pieniška sriuba su grikių kruopomis 100/80g Sumuštinis su sviestu ir fermentinių sūriu 30/5/12; 40/7/15g Žolelių arbata 200/2ml</p>

LOPŠELIS DARŽELIS „Šnektis“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p><b>Pusryčiai:</b> Sorų kruopų košė su sviestu; 150/5g Arbata be cukraus 150ml Šviežios uogos (braškės, šilauogės, avietės) 100g Sezoninis vaisius 100; 140g</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 200g Sūrio lazdelė 20g; 40g Arbata be cukraus 150ml Sezoninis vaisius 150g</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g Šviežios uogos (braškės, šilauogės, avietės) 60g; 100g Sūrio lazdelė 20g Arbata be cukraus 150ml Sezoninis vaisius 100g</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g Trapučiai 10g; 20g Arbata su citrina Sezoninis vaisius</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g Šviežios uogos (braškės, šilauogės, avietės) 100g Arbata su citrina 145/5ml Sezoninis vaisius 100g</p>
<p><b>Pietūs:</b> Daržovių sriuba su grietine 150/5 Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g Troškinta triušienos mėsa 60/15; 70/20g Kus-kus kruopų košė 100g Švž. agurkų ir kopūstų salotos su jogurtu 50/5g Morkų lazdelės 50g Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200ml</p>	<p><b>Pietūs:</b> Šviežių kopūstų sriuba su grietine 150/5g Viso grūdo ruginė duona 20g; 35g Konvekinėje krosnyje kepta kalakutienos šlaunelių mėsa 70g; 80g Biri ryžių košė 100g Pekino kopūstų salotos su morkomis, agurkais ir aliejais ir citrinų užpilu 80/8 Švž. daržovių traškios lazdelės 60g; 80g Žolelių arbata 200/2ml</p>	<p><b>Pietūs:</b> Sriuba iš kefyro ir daržovių (Šalti barščiai) 146/6g Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g Keptas su garais maltos jautienos šnicelis 60g; 80g Bulvių košė 100/5g Gūžinės salotos su agurku, ridikėlių, pomidorų ir grietine 80/8g Žolelių arbata su citrina 200/2ml</p>	<p><b>Pietūs:</b> Burokėlių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona 30g Troškintas kalakutienos kukulis 80g; Virti makaronai 70g; 100g Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, ridikėliai) 100g Kons. Žirneliai 20g; 40g Žolelių arbata su citrina</p>	<p><b>Pietūs:</b> Tiršta jautienos sriuba su avinžirniais ir pomidorais 100g; 150g Viso grūdo ruginė duona 20g Orkaitėje keptas žuvies maltinis 60g; 80g Biri ryžių kruopų košė 70g; 80g Orkaitėje keptos daržovės (cukinijos, brokoliai, žiedinis kopūstas, šparaginės pupelės) 100g Stalo vanduo su citrina 200/2ml</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 100g Kons. žirneliai 20g Natūralus jogurtas 125g Šviežios uogos (braškės, šilauogės, avietės) 60g; 100g Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Lietiniai blynai 100g; 120g Trintos uogos 40g Pienas 150g</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Mieliniai blynai 80g; 100g; Grietine 30g; 40g Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Virtos bulvės apkeptos konvekinėje krosnyje 150g; 200g Grietine 20g Kefyras 150; 200ml</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Trinta varškė 120g Skrebutis 30g Šviežios uogos (braškės, šilauogės, avietės) 60g; 100g Arbata be cukraus 150ml</p>