

LOPŠELIS-DARŽELIS „ŠNEKUTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trinti vaisiai arba uogos; 20g Sezoninis vaisius 100g; 140g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/4g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Švž. agurko lazdelės; 30g; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 40/7/20g; Sezoninis vaisius 150g; Natūralus jogurtas 25g; 50g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/5; 200/7g; Trapučiai (kukurūzų) 10g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Trinta daržovių sriuba su brokoliais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Ryžių plovos su kiaulienos mėsa 100/45g; 120/60g; Marinuotas agurkas 30g; Morkų lazdelės 30g; 50g; Vanduo 150ml ;	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos file maltinukas 60g; 80g; Grikių kruopų košė 70g; 80g; Troškintos daržovės su šparaginėmis pupelėmis 30g; 50g Šv. agurkas 30g; Vanduo 150ml;	Pietūs: Skaidri makaronų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Vištienos guliašas 90g; Perlinių kruopų košė su tyrų alyvuogių aliejumi 80/2g; 100/3g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 80g; 100g Vanduo 150ml;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškinti kopūstai su kiaulienos sprandinės mėsa 60/40g; 80/50g; Virtos bulvės 70g; 90g; Daržovių rinkinys; (agurkai, ridikėliai, Iceberg salotos) 80g; Vanduo 150ml;	Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvis (lydekos) maltinis su sūriu ir morkomis 60/15/5g; 80/20/77g; Bulvių košė 70/3g; 90/3g; Virtų burokėlių salotos su citrinų užpilu 50/4g; Paprikos lazdelės 30g; Vanduo 150ml;
Vakarienė: Makaronai su daržovių ir raudonųjų lęšių padažu 100/65g; 130/85g; Pienas 100ml; 150ml	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; 120g; Trinti vaisiai arba uogos; 25g Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trinti vaisiai arba uogos 20g; Pienas 150ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 140g; Trinti vaisiai arba uogos 20g; Natūralus jogurtas 25g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Pieniška grikių sriuba su sviestu 150/50/5g; 200/65/5g Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;