

LOPŠELIS DARŽELIS „ŠNEKUTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 150/3g; 200/4g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 90g; 110g; Arbata be cukraus 200ml	Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 20g; 30g; Sezoninis vaisius 80g; 140g; Arbata be cukraus 200ml	Pusryčiai: Grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais ir alyvuogių aliejumi 150/15g; 190/19g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Arbata su citrina 200 ml	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė paskaninta keptomis saulėgrąžomis 150/4/4g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 50g; 120g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata su citrina 200ml;
Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškintas kiaulienos kukulis 55g; 70g; Perlinių kruopų košė su sviestu 70/1g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 50/4g; Vanduo 200 ml;	Pietūs: Žirnių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Lietiniai blynai su kiauliena 80/30g; 95/35g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Daržovių rinkinys; iceberg salotos, agurkai ir kalmarai 60g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Rūgštynių sriuba su bulvėmis 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Bulvių košė paskaninta sviestu 90/3g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/4g; 70/5g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Trinta brokolių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Pilno grūdo makaronai su jautienos ir daržovių padažu 105/50/45g; 115/55/50g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 70g; 90g; Marinuoti agurkėliai 40g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Lęšių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Žuvies maltinukas (lydeka) su morkomis ir sūriu 60/15/5g; 80/20/7g; Virtos bulvės 70g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 70/5g; 80/5g; Vanduo 150ml;
Vakarienė: Virtas kiaušinis 1 vnt. Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/14g; 35/6/18g Švž. traškios agurkų lazdelės 50g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Varškės ir bananu apkepas 100g; 150g Naturalus jogurtas 30g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Nesaldyta arbata 200ml;	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g; Trintos braškės 25g; Jogurtas 50g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Avinžirnių troškiny 150g; Viso grūdo duona 20g; 30g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Trinta varškė su grietine ir trintomis braškėmis 80/20/30g; 90/25/35g; Skrebutis 20g; 30g; Arbata be cukraus 200ml;