

LOPŠELIS DARŽELIS „ŠNEKUTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 150g; 180g; Arbata su citrina 150/4ml	Pusryčiai: Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 120g; Žolelių arbata 200ml	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė 150g; 200g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; 130g; Arbata be cukraus 200ml	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15; 40/7/20g; Švž. traškios agurkų lazdelės 30g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 200ml	Pusryčiai: Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/5; Trapučiai 10g;20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml
Pietūs: Daržovių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g;30g; Ryžių plovas su kiauliena 95/45; 100/50g; Marinuoti agurkėliai 50g; Kaliaropės traškios lazdelės 30g; Konservuoti kukurūzai 20g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Avinžirnių ir pomidorų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta triušiena su daržovėmis 60/20g; 70/25g; Grikių kruopų košė 60g; 70g; Daržovių rinkinys; (<i>pekino arba iceberg</i>) kopūstų, paprikos, cukinijos 60g; 70g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g;30g; Troškintas kopūstų ir kalakutienos kukulis 60/20; Virtos bulvės 70g; 80g; Grietinėleje troškintos morkos su žirneliais 45g; 60g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 100g;150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas vištienos filė kepsnys 60g; 80g; Virti makaronai 70g;100g; Morkų lazdelės (traškios morkytės) 50g; Rauginti agurkai 50g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g;30g; Orkaitėje keptas žuvies (upėtakio ir lydekos) maltinis 60g; 80g; Bulvių košė 70/3g; 100/4g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 50/4g; 70/7g; Raugintų kopūstų salotos 30/1g; Vanduo 200ml;
Vakarienė: Virti makaronai su fermentiniu sūriu 135/9g; Virta pieniška dešrelė 30g; 60g; Švž. pomidorai 20g; 40g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; 120g; Trintos uogos 20g;25g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 30g; Pienas 150ml;200ml;	Vakarienė: Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 80/50g; Jogurtinis padažas 30g; 40g; Sezoninis vaisius 80g;150g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Pieniška perlinių kruopų sriuba 150g; 200g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/4/12g; Sezoninis vaisius 100g;120g; Arbata be cukraus 200ml