

LOPŠELIS DARŽELIS „ŠNEKUTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Arbata be cukraus 200ml	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Miežinių kruopų košė gardinta sviestu 150/5g; 200/7g; Varškės sūris 30g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; 140g; Arbata su citrina be cukraus 195/5ml;	Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 150g; 200g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 140g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu ir kepintomis sezamo sėklomis 150/4/5g; 205/5/7g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta veršiena 70g; 80g; Perlinių kruopų košė su sviestu 80/2g; 100/2g; Morkų salotos su česnakais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu 75/6g; 85/7g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Kalakutienos mėsos plokštainis 80g; Virti makaronai 70g; 100g; Daržovių rinkinys; pomidorų, agurkų, paprikų 80g; 100g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Prieskoninių daržovių sultinys su žalumynais ir žaliaisiais žirneliais (augalinis) 100g; 150g; Mini kibinukai su kiaulienos mėsos įdaru 70/30g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 90g; Marinuoti agurkėliai 30g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Moliūgų sriuba su grietinėle 100g; 150g; Skrebučiai 15g; 20g; Vištienos kepsneliai "Chicken nuggets" stiliaus 60g; 80g; Biri grikių košė 70g; 80g; Iceberg salotos su pomidoru ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 70/4g; Švž. traškios agurkų lazdelės 70g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Avinžirnių sriuba su pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Menkės maltinukai su morkomis ir sūriu kepti orkaitėje 60g; 70g; Biri ryžių kruopų košė 80g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 50/4g; Konservuoti kukurūzai 20g; 40g; Vanduo 200ml;
Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 80/8g; 90/9g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Švž. pomidorai 50g; Švž. traškios agurkų lazdelės 50g; 60g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 70/30g; 90/35g; Trintos uogos 20g; 25g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Virti makaronai su fermentiniu sūriu 130/13g; 150/15g; Pienas 150ml; 200ml; Sezoninis vaisius 70g; 120g;	Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150/4g; 200/5g; Naminė mielinė bandelė 40g; 50g; Sezoninis vaisius 60g; 80g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje pagardintos žalumynais 160g; 200g; Švž. agurkų lazdelės 80g; Jogurtinis padažas "Tzatziki" 25g; Arbata be cukraus 200ml