

LOPŠELIS-DARŽELIS „ŠNEKUTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 130/4g; 150/5g; Jogurtas 125g; Sezoninės uogos 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Duona su sviestu 20/4g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Konservuoti žirneliai 30g; Duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15; 40/7/20g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 130/4g; 150/5g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>
<p>Pietūs: Trinta daržovių sriuba su brokoliais (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Ryžių plovas su kiaulienos mėsa 100/45g; 120/60g; Švž. daržovių traškios lazdelės (<i>morkos, agurkai, paprika</i>) 90g; Vanduo 150ml</p>	<p>Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos file maltinukas 60g; 80g; Grikių kruopų košė 70g; 80g; Troškintos daržovės su šparaginėmis pupelėmis 50g Šv. agurkas 30g; Vanduo 150ml</p>	<p>Pietūs: Skaidri makaronų sriuba (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Vištienos guliašas 80g; 90g; Perlinių kruopų košė su tyrų alyvuogių aliejumi 80/2g; 100/3g; Pekino kopūstų, pomidorų, švž. agurkų salotos su aliejaus užpilu 80//10g; 100/12g; Vanduo 150ml</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Daržovių padažas 15g; 20g; Biri kuskuso košė su aliejumi 70/1g; 80/1g; 3-ių rūšių daržovės (<i>ridikėliai, agurkai, paprika</i>) 80g; 90g; Vanduo 150ml</p>	<p>Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies (lydekos) maltinis su sūriu ir morkomis 60/15/5g; 80/20/7g; Bulvių košė 70/3g; 90/3g; Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/6g; 60/8g; 2-ių rūšių daržovės (<i>paprika, pomidorai</i>) 30g; Vanduo 150ml</p>
<p>Vakarienė: Virti makaronai su fermentiniu sūriu 150/10g; 180/12g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; 135g; Trinti vaisiai arba uogos; 20g Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Orkaitėje keptos bulvytės su varškės ir grietinės padažu 130/40g; 150/50g; Sezoninis vaisius 100g; 150g;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 120g; 140g; Trinti vaisiai arba uogos 20g; Natūralus jogurtas 25g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška grikių sriuba su sviestu 150/50/5g; 200/65/5g Batonas perpeptas sviestu 20/4 g; Sezoninis vaisius 100g; 120g;</p>