

LOPŠELIS-DARŽELIS „ŠNEKUTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (<i>augalinis</i>) 130/4g; 150/5g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Pienas 150ml; 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (<i>augalinis</i>) 150/7g; 190/9g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė (<i>augalinis</i>) 150/5g; Švž uogos 60g Varškės sūris 30g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 120g; 150g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>
<p>Pietūs: Brokolių ir cukinijų sriuba (<i>augalinis</i>) 100g; 150g Duona 20g; Guliašas iš kiaulienos sprandinės mėsos; 55/20g; 70/30g Virti makaronai 60g; 70g; Švž. agurkų ir ridikų salotos su natūraliu jogurtu 50/6g; 60/7g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Vanduo 150ml</p>	<p>Pietūs: Šaltibarščiai (<i>šalta dieną tiekiamą šilta burokėlių sriuba</i>) 100g; 150g; Kiaušinis 0,5vnt Grietinėleje troškinta vištiena su morkomis 90g; 110g; Virtos bulvės 70g; 90g; Baltagūžių kopūstų, morkų, agurkų salotos su citrinos sulčių-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Konservuoti kukurūzai 30g; Vanduo 150ml.</p>	<p>Pietūs: Moliūgų sriuba su grietinėle 150g; Duona 20g; 30g; Troškintas jautienos mėsos maltinis su daržovių (<i>pomidorų, paprikų, svogūnų, česnaku</i>) padažu 70/35g; 90/45g; Grikių kruopų košė 70g; 90g; Daržovių rinkinys (pomidorai, agurkai, iceberg) 90g; 110g Vanduo 150ml</p>	<p>Pietūs: Trinta saldžiųjų bulvių sriuba su lešiais (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; Kalakutienos plokštainis 80g; 90g; Perlinių kruopų košė su sviestu 70/1g; 90/2g; Morkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/4g; 60/5g; Švž. agurkas 30g; 40g; Vanduo 150ml</p>	<p>Pietūs: Trinta žirnių ir žiedinių kopūstų sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvis (lydekos) maltinis su sūriu ir morkomis 60/15/5g; 80/20/7g; Ryžių kruopų košė 70g; 80g Virtų burokėlių salotos paskanintos kepintomis saulėgrąžų sėklomis 50/3g; 2-ių rūšių daržovės (<i>agurkai, pomidorai</i>) 30g; 50g; Vanduo 150ml</p>
<p>Vakarienė: Virtas kiaušinis 1 vnt; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/14g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Trinta varškė su grietine ir trintomis uogomis 90/18/35g; 100/20/40g; Batonas 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir ryžių suflė kepta orkaitėje 120g; 150g Trinti vaisiai arba uogos; 20g Grietinė 20g Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška makaronų sriuba su sviestu 100/2g; 150/3g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Sezoninis vaisius 80g; 120g;</p>	<p>Vakarienė: Bulvių košė su sviestu 150/6g; Sezoninis vaisius 100g; Pienas 150ml; 200ml;</p>