

LOPŠELIS-DARŽELIS „ŠNEKUTIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 150/3g; Jogurtas 125g; Trinti vaisiai arba uogos; 20g Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Sorų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trinti vaisiai arba uogos; 20g; 25g Sezoninis vaisius 140g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (<i>augalinis</i>) 150/5g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu su kepintomis sezamo sėklomis 130/4/4g; 150/4/5g; Duona su sviestu 20/4g; 30/5g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Pusryčiai: Grikių kruopų košė su morkomis (<i>augalinis</i>) 140/10g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Vaisių kokteilis (bananas; obuolys; braškė) 150g;</p>
<p>Pietūs: Pomidorinė sriuba su perlinėmis kruopomis (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; Naminius kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 70g; 80g; Švž. kopūstų salotos su morkomis ir aliejaus užpilu su citrina 80/8g; Vanduo 150ml</p>	<p>Pietūs: Žirnių sriuba (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; Troškinta vištiena 50/15g; 70/20g; Ryžių kruopų košė 80g; 100g; Gūžinės salotos "Iceberg" su pomidoru ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 80/5g; Švž. ridikėlių skiltelės; 30g; 50g Vanduo 150ml</p>	<p>Pietūs: Trinta kukurūzinė sriuba su sūriu 100/7g; 150/10g; Duona 20g; 30g; Konvekciniėje krosnyje kepta kalakutienos mėsa 70g; 90g; Bulvių košė su sviestu 90/3g; 100/4g; Daržovių rinkinys (iceberg salotos, agurkai ir ridikėliai) 80g; 100g; Vanduo 150ml</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; Guliašas iš kiaulienos mėsos 50/30g; 70/40g; Perlinių kruopų košė 60g; 70g; Baltagūžių kopūstų, morkų, agurkų salotos su citrinos sulčių-aliejaus užpilu 80/8g; 90/9g; Vanduo 150ml</p>	<p>Pietūs: Lęšių sriuba (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies (<i>lašišos</i>) maltinis 60g; 80g; Virtos bulvės 60g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/5g; Švž. agurkas 30g; Vanduo 150ml</p>
<p>Vakarienė: Virtas kiaušinis 1 vnt; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 35/6/18g; Švž. pomidoras 30g; 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Trinta varškė su grietinėlė ir trintomis braškėmis 80/20/30g; 100/25/35g; Batonas 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g; Trinti vaisiai arba uogos 20g; Natūralus jogurtas 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas 140g; Trinti vaisiai arba uogos 20g Natūralus jogurtas 25g; 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;</p>