

**LOPŠELIS DARŽELIS „ŽELMENĖLIAI“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**  
**I SAVAITĖ**

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<p><b>Pusryčiai:</b> Avižinių dribsnių košė paskaninta pienu ir sviestu; 150/5g Trintos uogos; 20g Juoda arbata be cukraus; Sezoninis vaisius;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Sorų kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 150/5g Traputis (ryžių) Ramunėlių arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė paskaninta sviestu; 150/5g; 200/5g Trintos uogos; 25g Sūrio lazdelės; 20g Mėtų arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta grikių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu; 150/5g Varškės sūris; 30g Trintos uogos; 25g Kmynų arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Orkaitėje keptas grietininis purus omletas; 80g; 100g Kvietinė duona su saulėgražomis ir sviestu; 30/5g Agurkai; 30g; 70g Juoda arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>
<p><b>Pietūs:</b> Kremine žiedinių kopūstų sriuba su grietine; 150/5g 100/5g; 150/5g Kvietinė duona su saulėgražomis; Ryžių plovai su kiaulienos sprandinės mėsa; 140/60g; 100/80g Švž. pomidoras; 40g Švž. paprikų lazdelės 50g Stalo vanduo;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Pomidorų ir ryžių sriuba su grietine; 100/5g; 150/5g Juoda duona su saulėgražomis; Troškintas kalakutienos kukulis 60g; 80g Kuskus kruopų košė 60g; 80g; Morkų, obuolių, salierų salotos su aliejumi 60/5g; 80/8g Stalo vanduo;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba 150/5g Juoda duona su saulėgražomis; Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su grietine; 60/20g; 80/50g Virtos bulvės 60g; 80g; Orkaitėje keptos daržovės (žiedinis kopūstas, brokolis, morka, šparaginės pupelės) 100g Stalo vanduo;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Žirnių-perlinių kruopų sriuba su grietine Juoda duona su saulėgražomis; Troškinti kopūstai, paprikos, morkos, česnakai su kiaulienos sprandinės mėsa 80/60g; 120/80g Tiršta grikių kruopų košė 70g; 80g Švž. agurkų lazdelės 30g; 70g Stalo vanduo;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Žuvies sriuba su lęšiais ir grietine; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona; Kopūstų ir kiaulienos sprandinės kukulis „Tinginėlis“; Bulvių košė su sviestu 60g; 100g Virtų burokėlių, marinuotų agurkų, žirnelių salotos su aliejaus užpilu; 100/6g; Stalo vanduo;</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Virtos bulvės su sviestu; 150/3g Ekologiškas kefyras; 150g</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Tradiciniai varškės virtinukai; 100g; 130g Sviesto grietinės padažas; 20g Kakava su pienu be cukraus;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Virtas kiaušinis; 1 vnt. Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su varškės užtepu ir agurku 30/10/20 Juoda arbata be cukraus; Sezoninis vaisius 100g; 140g</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Orkaitėje keptas varškės ir bananų apkepas; 150g Trintos uogos; 25g Natūralus jogurtas; 20g; 30g Ramunėlių arbata be cukraus;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Pieniška sriuba su perlėmis kruopomis; 150/80g Kvietinės duonos skrebutis 30g;</p>

**LOPŠELIS DARŽELIS „ŽELMENĖLIAI“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**

**II SAVAITĖ**

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta plikytų ryžių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu; 150/5g Trintos uogos; 20g Sūrio lazdelės; 20g Ramunėlių arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Trijų grūdų košė paskaninta pienu ir sviestu; 100g; 150g Sumuštinis iš batono riekelė su sviestu ir šviežiu agurku 22/5/25g Juoda arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Kvietinių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu; 150g Trintos uogos; 20g Natūralus jogurtas; 125g Ramunėlių arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Virtas kiaušinis; 1 vnt Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu; 30/5/15g Arbata be cukraus; Mėtų arbata be cukraus Sezoninis vaisius</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Perlinių kruopų košė paskaninta kepintomis prieskoninėmis daržovėmis; 150/5g Jogurtas 125g Kmynų arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>
<p><b>Pietūs:</b> Daržovių sriuba (brokoliai, morkos, šparagai); 100g; 150g Kvietinė duona su saulėgražomis; Troškinta triušiena grietinėlės padaže 60/20g; 80/30g Tiršta grikių kruopų košė 70g; 80g Morkų salotos su sezamo sėklomis, pagardintos aliejumi Stalo vanduo;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Špinatų, rūgštinių ir kvietinių kruopų sriuba 150g Viso grūdo ruginė duona; Troškinti balandėliai su kiaulienos mėsa ir daržovių padažu 120/20g; 160/30g; Grietinė 20g; 30g Virtos bulvės 80g; Švž. agurkų lazdelės 70g Stalo vanduo;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Burokėlių barščiai su pupelėmis; 100g; 150g Grietinė prie sriubos; 5g Juoda duona su saulėgražomis; Orkaitėje keptas vištienos filė muštinukas 80g; Virti pilno grūdo makaronai pagardinti alyvuogių aliejumi 70/2g; Gūžinės salotos “Iceberg” su agurku, morkomis, pomidoru ir aliejaus užpilu 80/8g; 100/10g Stalo vanduo;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Kreminė moliūgų sriuba; 150g Grietinė prie sriubos; 5g Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje troškintas kalakutienos kukulis 80g Tiršta plikytų ryžių kruopų košė 80g; Troškintos daržovės (kopūstai, morkos, pomidorai) 100g Stalo vanduo;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis, lęšiais ir grietine; 100g; 150g Juoda duona su saulėgražomis; Orkaitėje keptas jūrinės žuvies (<i>menkės ir lašišos</i>) apkepas; 60g; Žiedinių kopūstų ir bulvių 80g; 100g Švž. daržovių rinkinys (agurkas, pomidoras, paprika) Stalo vanduo;</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Trinta varškė su trintomis uogomis 100/25g; 120/30g Kmynų arbata be cukraus; Sezoninis vaisius 100g; 140g</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Orkaitėje keptas jogurtinis purus omletas paskanintas kietuoju fermentiniu sūriu 100g; 150g Pilno grūdo duona su sviestu 30/5g Juoda arbata be cukraus;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Virtos plikytų ryžių kruopos gardintos kepintomis prieskoninėmis daržovėmis 100g Maltos jūrinės žuvies (<i>menkės ir lašišos</i>) kukulaičiai 30g; 50g Ramunėlių arbata be cukraus; Sezoninis vaisius 100g</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Varškės ir kukurūzų kruopų apkepas keptas orkaitėje; 100g; 120g Natūralus jogurtas; 30g; Trintos uogos; 20g Kakava su pienu be cukraus;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Kietųjų kviečių makaronai paskaninti fermentinio sūrio drožlėmis; 150/20g; 200/25g Švž. agurkai; 70g Mėtų arbata be cukraus</p>

**LOPŠELIS DARŽELIS „ŽELMENĖLIAI“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**

### III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p><b>Pusryčiai:</b> Manų kruopų košė paskaninta pienu, sviestu ir cinamonu 200g Trintos uogos; 25g Mėtų arbata be cukraus Sezoninis vaisius</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu; 200g Sūrio lazdelės; 20g;40g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta miežinių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu; 150/5g; 200/5g Natūralus jogurtas; 125g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta grikių kruopų košė paskaninta kepintomis prieskoninėmis daržovėmis; 100/3g; 150/5g Traputis (ryžių) Arbata su citrina; Sezoninis vaisius</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Kuskus kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu; 150/5g Varškės sūris su trintomis uogomis; 30g; 50g Arbata su citrina; Sezoninis vaisius</p>
<p><b>Pietūs:</b> Kreminė morkų sriuba paskaninta grietine; 100g;150g Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptas, sultingas, kapotas kiaulienos mėsos pjaurusys; Grikių kruopų košė 70g; 80g Troškintos daržovės (morkos, brokolis, žiedinis kopūstas);100g; 150g Stalo vanduo</p>	<p><b>Pietūs:</b> Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine; 150/5g Juoda duona su saulėgražomis; Orkaitėje kepta vištienos blauzdelė Žiedinių kopūstų ir bulvių 80g; 100g Švž. daržovių rinkinys (agurkas, pomidoras, paprika) Stalo vanduo</p>	<p><b>Pietūs:</b> Šviežių kopūstų sriuba su grietine; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; Virtų bulvių plokštainis su kapota kiaulienos sprandinės mėsa, keptas orkaitėje; 130g; 150g Sviesto ir grietinės padažas; 25g Daržovių lazdelės (paprika agurkas, pomidoras); Stalo vanduo</p>	<p><b>Pietūs:</b> Tiršta jautienos kukulaičių sriuba su avinžirniais ir pomidorais; 100g; 150g Juoda duona su saulėgražomis; Mini paplotėliai maltos kalakutienos mėsos, kepti orkaitėje su garais; 60g; 80g Kuskus kruopų košė 70g; 80g Morkų salotos su sezamo sėklomis, pagardintos aliejumi 80g Stalo vanduo</p>	<p><b>Pietūs:</b> Burokėlių, kopūstų ir pupelių barščiai su grietine; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje kepti laišos gabaliukai 60g; 80g Biri ryžių kruopų košė 80g; 100g Švž. daržovių traškios lazdelės; 80g; 100g Stalo vanduo</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Troškintos daržovės su vištienos mėsa (kopūstai, cukinija, paprika, morkos, svogūnai, česnakai, pomidorai) 120/50g Ramunėlių arbata be cukraus; Sezoninis vaisius 100g; 140g</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Orkaitėje keptas žuvies ir kepintų prieskoninių daržovių kukulaitis (jūrinės žuvies) Pilno grūdo makaronai 50g Kopūstų salotos su aliejumi 60g Juoda arbata be cukraus;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Orkaitėje keptas purus omletas; 80g; 100g Kvietinė duona su saulėgražomis ir sviestu; 30/5g Agurkai; 30g; 70g Ramunėlių arbata be cukraus;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Orkaitėje keptas varškės pudingas, paskanintas vyšniomis; 100g; 150g Trintos uogos; 25g Natūralus jogurtas; 30g Mėtų arbata be cukraus</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Trinta varškė su trintomis uogomis 100/25g; 120/30g Sezoninis vaisius 100g; 140g Arbata be cukraus;</p>