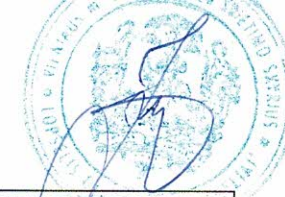


**LOPŠELIS DARŽELIS „ŽELMENĖLIAI“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ**



| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
|--|---|---|---|---|
| Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė paskaninta pienu ir sviestu; 150/5g Trintos uogos; 20g Juoda arbata be cukraus; Sezoninis vaisius; | Pusryčiai: Sorų kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 150/5g Traputis (ryžių) Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius | Pusryčiai: Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė paskaninta sviestu; 150/5g; 200/5g Trintos uogos; 25g Sūrio lazdelės; 20g; 40g Mėtų arbata be cukraus; Sezoninis vaisius | Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu; 150/5g Varškės sūris; 30g Trintos uogos; 25g Kmynų arbata be cukraus; Sezoninis vaisius | Pusryčiai: Trijų grūdų košė paskaninta pienu ir sviestu; 100g; 150g Sumuštinis iš batono riekelės, kiaušinio skiltelės su agurku 22/5/20/25g Juoda arbata be cukraus; Sezoninis vaisius |
| Pietūs: Airiška bulvienė su kopūstais 100g; 150g Kvietinė duona su saulėgražomis; Ryžių plovos su kiaulienos sprandinės mėsa 100/50g; 150/60g; 200/60g Švž. pomidoras 40g; 50g Švž. paprikų lazdelės 30g; 50g Stalo vanduo; | Pietūs: Pomidorų ir ryžių sriuba 100g; 150g Juoda duona su saulėgražomis; Troškinta kalakutienos mėsa su grietine; 60/20g; 80/50g Kuskus kruopų košė 60g; 80g; 100g Morkų, obuolių salotos su aliejumi 60/5g; 80/8g; 100/10g Stalo vanduo; | Pietūs: Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba 150g Juoda duona su saulėgražomis; Orkaitėje keptas vištienos filė maltinukas 60g; 80g; 100g Virtos bulvės 60g; 80g; 100g Agurkų, pomidorų, ridikėlių, gūžinių salotų lapų salotos su aliejaus užpilu 80/8g; 100/10g Stalo vanduo; | Pietūs: Žirnių-perlinių kruopų sriuba 100g; 150g Juoda duona su saulėgražomis; Troškinti kopūstai, paprikos, morkos, česnakai su kiaulienos sprandinės mėsa 80/60g; 120/80g Tiršta grikių kruopų košė 70g; 80g; 100g Švž. agurkų lazdelės 30g; 70g; 100g Stalo vanduo; | Pietūs: Žuvies sriuba su lęšiais 150g; Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės 60g; 80g Bulvių košė su sviestu 60g; 80g; 100g Virtų burokėlių, marinuotų agurkų -salotos su aliejaus užpilu 80/8g 100/6g; Stalo vanduo; |
| Vakarienė: Virtos bulvės su sviestu; 150/5g; 180g Ekologiškas kefyras 150g; 200g; Sezoninis vaisius; | Vakarienė: Tradiciniai varškės virtinukai; 100g; 130g Sviesto grietinės padažas; 20g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius; | Vakarienė: 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 | Vakarienė: Orkaitėje keptas varškės apkepas; 100g; 150g Trintos uogos; 25g Natūralus jogurtas; 20g; 30g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius; | Vakarienė: Pieniška sriuba su makaronais; 150/80g Kvietinės duonos skrebutis 30g; Braškės 60g; 100g |

LOPŠELIS DARŽELIS „ŽELMENĖLIAI“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ



| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
|---|--|---|---|--|
| <p>Pusryčiai: Tiršta plikytų ryžių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu; 150/5g Sūrio lazdelės; 20g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p> | <p>Pusryčiai: 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>Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu; 150g Trintos uogos; 20g Natūralus jogurtas; 125g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p> | <p>Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 120g; 150g Kvietinė duona sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu; 30/5/12g; 40/7/15g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p> | <p>Pusryčiai: Perlinių kruopų košė paskaninta kepintomis prieskoninėmis daržovėmis; 150/5g Jogurtas 125g Kmynų arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p> |
| <p>Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 150g Kvietinė duona su saulėgražomis; Troškinta triušienos mėsos kukulis grietinės padaže 60/20g; 80/30g Tiršta grikių kruopų košė 70g; 80g; 100g Morkų salotos su sezamo sėklomis, pagardintos aliejumi 80/8g Švž. paprikų lazdelės 30g Stalo vanduo;</p> | <p>Pietūs: 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; 100g Švž. agurkų lazdelės 70g; 100g Stalo vanduo;</p> | <p>Pietūs: Burokėlių barščiai su pupelėmis; 100g; 150g Grietinė prie sriubos; 5g Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės 60g; 80g; 100g Virti pilno grūdo makaronai pagardinti alyvuogių aliejumi 70/2g; 100g Agurkų, pomidorų, ridikėlių, gūžinių salotų lapų salotos su aliejaus užpilu 80/8g; 100g Stalo vanduo;</p> | <p>Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba 100g; 150g Grietinė prie sriubos; 5g Juoda duona su saulėgražomis; Troškinti jautienos maltinis daržovių padaže 60/20g; 80/30g; 100g Tiršta plikytų ryžių kruopų košė 80g; 100g Orkaitėje apkepti burokėliai 80g Marinuoti agurkai 30g Stalo vanduo;</p> | <p>Pietūs: Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis, lęšiais ir grietine; 100g; 150g Kvietinė duona su saulėgražomis; Orkaitėje keptas jūrinės žuvies (<i>lydekos ir lašišos</i>) apkepas; 60g; Bulvių košė su sviestu 70/2g 100/5g Švž. daržovių rinkinys (pomidoras, paprika) 70g; 100g Stalo vanduo;</p> |
| <p>Vakarienė: Trinta varškė su trintomis uogomis 100/25g; 120/30g Kmynų arbata be cukraus; Sezoninis vaisius 100g; 140g</p> | <p>Vakarienė: Orkaitėje keptas jogurtinis purus omletas paskanintas kietuoju fermentiniu sūriu 100g; 150g Pilno grūdo kvietinė duona su sviestu 30/5g Juoda arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p> | <p>Vakarienė: Virtos plikytų ryžių kruopos gardintos kepintomis prieskoninėmis daržovėmis 100g Maltos jūrinės žuvies (<i>lydekos ir lašišos</i>) kukulaičiai 30g; 50g Arbata be cukraus Sezoninis vaisius 100g</p> | <p>Vakarienė: Varškės ir kukurūzų kruopų apkepas keptas orkaitėje; 100g; 120g Natūralus jogurtas; 30g; Trintos uogos; 20g Kakava su pienu be cukraus; Braškės 60g; 100g;</p> | <p>Vakarienė: Kietųjų kviečių makaronai paskaninti fermentinio sūrio drožlėmis; 150/20g; 200/25g Švž. agurkai; 70g Mėtų arbata be cukraus Sezoninis vaisius</p> |

LOPŠELIS DARŽELIS „ŽELMENĖLIAI“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ



| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
|--|--|---|--|---|
| <p>Pusryčiai: Manų kruopų košė paskaninta pienu, sviestu ir cinamonu 200g Trintos uogos; 25g Mėtų arbata be cukraus Sezoninis vaisius</p> | <p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu; 200g Sūrio lazdelės; 20g;40g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p> | <p>Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu; 150/5g; 200/5g Natūralus jogurtas; 125g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p> | <p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė paskaninta kepintomis prieskoninėmis daržovėmis; 100/3g; 150/5g Traputis (ryžių) Arbata su citrina; Sezoninis vaisius</p> | <p>Pusryčiai: Kuskus kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu; 150/5g Kvietinės duonos (<i>batonas</i>) sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/12g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p> |
| <p>Pietūs: Kreminė morkų sriuba; 100g;150g Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptas, sultingas, kapotas kiaulienos mėsos pjausnys; Grikių kruopų košė 70g; 80g Švž. Kopūstų, pomidorų, agurkų, krapų, salotos su aliejaus užpilu 80/8g; 100/10g Stalo vanduo</p> | <p>Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais 150g Juoda duona su saulėgražomis; Garuose virtas vištienos kukulis 60g; 80g Bulvių košė su sviestu 70/2g 100/5g Švž. daržovių rinkinys (agurkas, pomidoras,)70g; 100g Stalo vanduo</p> | <p>Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 150g Viso grūdo ruginė duona; Virtų bulvių plokštainis su kapota kiaulienos sprandinės mėsa, keptas orkaitėje; 130g; 200g Sviesto ir grietinės padažas; 25g Agurkų, pomidorų, ridikėlių, gūžinių salotų lapų salotos su aliejaus užpilu 80/8g; 100g Stalo vanduo</p> | <p>Pietūs: 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; 100g Kuskus kruopų košė 70g; 80g Morkų salotos su sezamo sėklomis, pagardintos aliejumi 80g; 100g Stalo vanduo</p> | <p>Pietūs: Burokėlių, kopūstų ir pupelių barščiai 150g Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai 60g; 80g Biri ryžių kruopų košė 80g; 100g Švž. pomidoras; 40g; 100g Troškintos šparaginės pupelės 30g; Stalo vanduo</p> |
| <p>Vakarienė: Troškintos daržovės su vištienos mėsa (kopūstai, cukinija, paprika, morkos, svogūnai, česnakai, pomidorai) 120/30g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius 100g;</p> | <p>Vakarienė: Pilno grūdo makaronai 100g Pomidorų padažas 30g Kopūstų salotos su aliejumi 60g Juoda arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p> | <p>Vakarienė: Troškintos pupelės pomidorų ir grietinės padaže 100g; 150g Agurkai; 30g; 70g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p> | <p>Vakarienė: Orkaitėje keptas varškės pudingas, paskanintas vyšniomis; 100g; Trintos uogos; 25g Natūralus jogurtas; 30g Mėtų arbata be cukraus Braškės 60g; 100g;</p> | <p>Vakarienė: Trinta varškė su trintomis uogomis 100/25g; 120/30g Sezoninis vaisius 100g; 140g Kmynų nesaldyta arbata Sezoninis vaisius</p> |