

LOPŠELIS DARŽELIS „Lakštingala“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su sviestu;150/5g Natūralus jogurtas su uogų asorti (braškės, šilauogės, avietės);60/100g Arbata be cukraus;150ml Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)100/180g	Pusryčiai: Sorų kruopų košė su sviestu;150/5g Džiovintų vaisių/uogų užkandis;20g Vaisinė arbata;200ml Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)100/140g	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis; 100/5;150/5g Sūrio lazdelės;25g Arbata su citrina;150/2ml Braškės/šilauogės (arba kitas sezoninis vaisius/uogos)100g	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su kepintomis saulėgrąžomis;100/5;150/5g Trapučiai;20g Vaisinė arbata be cukraus;200ml Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)140g	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu; 150/5g Trapučiai;10/20g Arbata su citrina;145/5ml Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)120g
Pietūs: Pomidorų ir ryžių sriuba; 100/150g Grietinė; 5g Viso grūdo ruginė duona;20/25g Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje;60/80g Biri grikių košė; 90/100g Švž. Kopūstų, pomidorų, agurkų, krapų, salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu; 80/8;100/10g Žolelių arbata;200/2ml	Pietūs: Žirnių sriuba su grietine; 105;155g Viso grūdo ruginė duona;20g Ryžių plovos su vištiena 100/60;100/80g Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 50/5g; Švž. pomidorai 40g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 150/1ml	Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su vištiena;150/15g Viso grūdo ruginė duona;25/30g Garuose virtas kalakutienos maltinukas; 60/80g Daržovių košė iš bulvių, morkų kopūstų 80/100g Gūžinės salotos “Iceberg” su agurku, pomidoru ir aliejaus - citrinų užpilu;80/8;100/10g Žirneliai;20/40g Stalo vanduo;200/2ml	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 150/5g Grietinė 5g Viso grūdo ruginė duona;20/30g Troškinta malta jautienos mėsa su pilno grūdo makaronais ir daržovių (pomidorų, paprikų, svogūnų, česnakų) padažu 60/100/50; 80/100/70g; Rauginti agurkai 60g Žolelių arbata su citrina 200/2ml	Pietūs: Lęšių sriuba su grietine 155g Viso grūdo ruginė duona;20/30g Orkaitėje keptas lašišos maltinis; 60g Virtos bulvės; 70/100g Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 30/3;50/5g Virtų burokėlių salotos su aliejaus užpilu 50/5g Žolelių arbata su citrina 200/2ml
Vakarienė: Varškės virtinukai; 100/130g Grietinė; 30g Čiobrelių arbata be cukraus;200ml	Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas; 100/150g Viso grūdo ruginė duona;20g Agurkai;30g Geriamas jogurtas;100ml Arbata be cukraus;200ml	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų;100/150g Trintos braškės;25g Natūralus jogurtas;50g Čiobrelių arbata be cukraus200ml;	Vakarienė: Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis;180g Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu;30/5/12/10; 40/7/15/10g Čiobrelių arbata; 200ml	Vakarienė: Varškės ir bananų apkepas;70/80g Trintos uogos; 20/25g Natūralus jogurtas;20/30g Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;

LOPŠELIS DARŽELIS „Lakštingala“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

II SAVAITE

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Avižinių kruopų košė su uogomis ir sviestu 130/20/5g Sūrio lazdelės;20;35g Čiobrelių arbata;200ml Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)140g	Pusryčiai: Penkių grūdų košė su linų sėmenimis;150/5;200/10g Džiovintų uogų vaisiu užkandis;20g Juoda arbata su citrina;150/2ml Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)150g	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su sviestu;150g Sezoninis vaisius arba uogų asorti 60g Geriamas jogurtas150/200ml Arbata be cukraus 150ml	Pusryčiai: Virtas kiaušinis; 1vnt Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu;30/5/15;40/7/15g Arbata be cukraus;150ml Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)150/200g	Pusryčiai: Tiršta ryžių kruopų košė ir džiovintos datulės;150/5;200/8g Trapučiai;20g Arbata be cukraus;150ml Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)100g
Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine; 105/155g Viso grūdo ruginė duona;20/30g Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys; 75g Biri ryžių kruopų košė; 80/100g Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 30/3; 50/5g Morkų lazdelės 50g Stalo vanduo su citrina 200/2ml	Pietūs: Agurkinė sriuba su bulvėmis ir grietine; 100/5g Viso grūdo ruginė duona;30g Orkaitėje keptas menkės ir lašišos maltinis; 80g Bulvių košė su sviestu;70/2;100/5g Virtų burokėlių salotos su citrinų ir aliejaus užpilu;50/5;100/10g Pomidorais; 40/70g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis;150/15g	Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su vištiena;100/10;150/15g Viso grūdo ruginė duona;25g Troškintas jautienos ir kiaulienos kukulis su daržovių padažu60/40;80/50g Tiršta grikių kruopų košė80/100g Švž. Kopūstų, pomidorų, agurkų, krapų, salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu;80/8;100/10g Morkų lazdelės; 50g Stalo vanduo su vaisias/uogomis 150/15ml	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine; 105/155g Viso grūdo ruginė duona;30g Troškinta kalakutienos mėsa su daržovėmis (bulvės, morkos, brokolis, žiedinis kopūstas)50/150;70/180g Švž. Pomidorai 40g Stalo vanduo su citrina 200/2ml	Pietūs: Daržovių sriuba su brokoliais 150g Grietinė; 5g Viso grūdo ruginė duona;25/30g Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60/80g; Morkų ir bulvių košė su sviestu 100/5g Daržovių asorti (agurkas, morka, žirneliai) 80/100g Stalo vanduo su citrina 200/2ml
Vakarienė: Kukurūzų miltų blynai su cinamonu;170g Natūralus jogurtas;30/70g Arbata be cukraus;150ml	Vakarienė: Apkepti varškėčiai;100/150g Trintos braškės;25g Kmynų arbata;200ml	Vakarienė: Viso grūdo avižinių miltų blynai su obuoliais 150g Natūralus jogurtas 50/70g; Trintos uogos 45g Arbata be cukraus 150ml	Vakarienė: Varškės ir ryžiu suflė kepta orkaitėje;80/50g Jogurtinis padažas;30g Trapučiai;10/20g Arbata be cukraus 150ml Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)110/140g	Vakarienė: Pieniška sriuba su grikių kruopomis;180g Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu;30/5/12;40/7/15g Žolelių arbata su citrina 200/2ml;

LOPŠELIS DARŽELIS „Lakštingala“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

III SAVAITE

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Sorų kruopų košė su sviestu; 150/5;200/5g Trintos uogos 25g Arbata be cukraus;150ml Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)140g	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu; 200g Sūrio lazdelės;25/40g Arbata be cukraus;150ml Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)150g	Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu; 150/5g Natūralus jogurtas 125g Arbata be cukraus;150ml Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)130/180g	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu;100/3;150/5g Trapučiai;20g Arbata su citrina;145/5ml Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)120g	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu;150/5;200/5g Arbata su citrina;145/5ml Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)100/140g
Pietūs: Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine;105/155g Viso grūdo ruginė duona;25/30g Troškinta kalakutienos mėsa su daržovėmis (bulvės, morkos, brokolis, žiedinis kopūstas) 50/150;70/180g Morkų lazdelės;50g Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais;150/1ml	Pietūs: Tiršta jautienos sriuba su avinžirniais ir pomidorais; 100/150g Viso grūdo ruginė duona;20g Orkaitėje keptas menkės ir lašišos maltinis;80g Biri ryžių kruopų košė; 70/100g Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 70/5;100/10g Stalo vanduo su citrina;200/2g	Pietūs: Šviežių ir raugintų kopūstų sriuba su grietine; 155g Viso grūdo ruginė duona;20/30g Keptas su garais maltos jautienos ir kiaulienos šnicelis;60/75g Biri grikių košė 70/90g Gūžinės salotos “Iceberg” su agurkų, ridikėlių, pomidorų ir grietine;80/8g Ramunėlių arbata be cukraus;150ml	Pietūs: Burokėlių sriuba su grietine;155g Viso grūdo ruginė duona;30/35g Ryžių plovos su kalakutiena;100/50;130/50g Morkų lazdelės 50g Rauginti agurkai;60g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis;150/15ml	Pietūs: Šviežių kopūstų ir burokėlių sriuba; 150g Viso grūdo ruginė duona;20/30g Garuose virti vištienos kukulaičiai;80/90g Perlinių kruopų ir daržovių košė 80/10g Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika);80/100g Žolelių arbata su citrina 200/ml;
Vakarienė: Sumuštinis su varške ir obuoliais, užkeptas orkaitėje 35/35/30;50/50/40g Natūralus jogurtas 125g Trintos uogos 20g Arbata be cukraus 150g	Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje 150/200g Grietinė;20g Kefyras;150/200ml	Vakarienė: Mieliniai blynai 80/100g Trintos uogos 25g Grietinė 20g Arbata be cukraus 150ml	Vakarienė: Varškės apkepas;100/150g Trintos uogos;25g Grietinė;20g Aviečių arbata be cukraus;150ml	Vakarienė: Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15;200/20g Švieži agurkai 70g Žirneliai 20g Arbata be cukraus 150ml