**LOPŠELIS-DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**

**I SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai:**  Avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g;  Jogurtas 125g;  Sezoninis vaisius 100g; 180g;  Arbata be cukraus 150ml | **Pusryčiai:**  Sorų kruopų košė 150/5g;  Trintos uogos 25g;  Sezoninis vaisius 100g; 140g;  Arbata be cukraus 200ml | **Pusryčiai:**  Tiršta kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis 150/5g;  Sūrio lazdelės 20g; 40g;  Sezoninis vaisius 100g;  Arbata su citrina 150/2 ml | **Pusryčiai:**  Kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgrąžomis 100/5; 150/5g;  Sezoninis vaisius 100g;  Vaisinė arbata be cukraus 200ml | **Pusryčiai:**  Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g;  Vaisių kokteilis 150g; |
| **Pietūs:**  Pomidorinė sriuba su ryžiais ir grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g;  Biri grikių košė 70g; 80g;  Švž. kopūstų salotos su morkomis, krapais, salotos su aliejaus užpilu 50/5g;  Švž. agurkai 30g;  Vanduo su citrina 200ml; | **Pietūs:**  Žirnių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Troškinta vištiena 50/15g; 70/20g;  Biri ryžių košė 80g; 100g;  Iceberg salotos su agurku ir ridikėliais ir aliejumi padažu su citrina 80/8g;  Stalo vanduo su apelsinais 190/15ml | **Pietūs:**  Rūgštynių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;  Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g;  Bulvių košė su sviestu 90/3g; 100/5g;  Gūžinės salotos su agurku ir ridikėliais ir grietine 80/5g  Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml | **Pietūs:**  Trinta žiedinių kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20/30g;  Troškinta veršienos mėsa 60/15g; 70/20g;  Kuskuso kruopų košė 80g; 100g;  2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)  Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200ml | **Pietūs:**  Lęšių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Orkaitėje kepti žuvies gabaliukai 60g; 80g;  Virtos bulvės 70g; 90g;  Raudongūžių kopūstų salotos su brokoliu, moliūgų sėklomis ir dž. spanguolėmis 80/8g;  Stalo vanduo su citrina 200/2 ml |
| **Vakarienė:**  Varškės virtinukai 100g; 130g;  Grietinė 30g;  Arbata be cukraus 150ml; | **Vakarienė:**  Orkaitėje keptas omletas 90g; 100g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Švž. pomidoras 30g; 50g;  Jogurtas 125g;  Arbata be cukraus 200ml | **Vakarienė:**  Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g;  Trintos braškės 25g;  Jogurtas 50g;  Arbata be cukraus 150ml | **Vakarienė:**  Pieniška makaronų kruopų sriuba su sviestu 150g; 200g;  Sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu 20/5/15g; | **Vakarienė:**  Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 80/50g;  Jogurtinis padažas 30g;  Sezoninis vaisius 50g;  Arbata be cukraus 150ml |

**LOPŠELIS-DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**

**II SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai:**  Penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g;  Džiovintų uogų - vaisių užkandis 20g;  Sezoninis vaisius 100g; 180g;  Arbata su citrina 150/2ml | **Pusryčiai:**  Tiršta manų kruopų košė su sviestu, sėlenomis ir cinamonu 150g; 200g;  Sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu 20/5/15g;  Sezoninis vaisius 100g;  Žolelių arbata 200ml | **Pusryčiai:**  Kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g;  Sezoninis vaisius 100g; 140g;  Arbata be cukraus 150ml | **Pusryčiai:**  Virtas kiaušinis 1vnt;  Žirneliai 20g; 40g;  Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15; 40/7/15g;  Sezoninis vaisius 150g;  Arbata be cukraus 150ml | **Pusryčiai:**  Tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/5; 200/8g;  Trapučiai 20g;  Sezoninis vaisius 100g;  Arbata be cukraus 150ml |
| **Pietūs:**  Daržovių sriuba su brokoliais ir grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 30g;  Ryžių plovas su vištiena 100/50; 140/60g;  Raugintas agurkas 50g;  Pomidoras 30g; 50g;  Vanduo su citrina 200/2g | **Pietūs:**  Šaltibarščiai 100g; 150g;  Virtos bulvės 20g; 30g;  Kiaulienos ir jautienos maltinis 60g; 80g;  Biri grikių košė 70g; 80g;  Morkų salotos su sezamu ir aliejumi 30/3g; 50/5g;  Šv. agurkas 30g;  Stalo vanduo su citrina 200/2ml | **Pietūs:**  Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;  Vištienos guliašas 80g; 100g;  Kuskuso kruopų košė 60g; 80g;  Iceberg salotos su agurku ir ridikėliais ir aliejumi padažu su citrina 80/8g;  Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200ml | **Pietūs:**  Baltųjų pupelių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 30g;  Troškintas kopūstų ir kalakutienos kukulis 55/25g;  Biri grikių košė 70g; 80g;  Gūžinės salotos su agurku ir ridikėliais ir grietine 80/5g  Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml | **Pietūs:**  Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Orkaitėje keptas žuvies maltinis 60g; 80g;  Bulvių košė 70/2g; 90/3g;  Virtų burokėlių salotos su citrinų užpilu 30/3g;  Paprikos lazdelės 30g; 50g;  Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 190/15ml |
| **Vakarienė:**  Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g;  Pienas 150ml; 200 ml | **Vakarienė:**  Apkepti varškėčiai 100g; 120g;  Trintos uogos 25g;  Arbata be cukraus 150ml | **Vakarienė:**  Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis 100/80g;  Trapučiai 20g;  Sezoninis vaisius 120g; | **Vakarienė:**  Mieliniai blynai 80g; 100g;  Trintos uogos 20g;  Pienas 150ml;  Arbata be cukraus 150ml | **Vakarienė:**  Varškės apkepas 150g;  Trintos braškės 20g; 25g;  Natūralus jogurtas 20g; 30g;  Čiobrelių arbata 200ml |

**LOPŠELIS-DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**

**III SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai:**  Penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g;  Džiovintų vaisių užkandis 20g;  Sezoninis vaisius 100g; 150g;  Arbata be cukraus 150ml | **Pusryčiai:**  Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 200g;  Sūrio lazdelė 20g; 40g  Sezoninis vaisius 140g;  Arbata be cukraus 150g | **Pusryčiai:**  Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g;  Liofilizuoti vaisiai 5g;  Sezoninis vaisius 120g; 180g;  Arbata be cukraus 150ml | **Pusryčiai:**  Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g;  Trapučiai 10g; 20g;  Sezoninis vaisius 120g;  Arbata su citrina 150g | **Pusryčiai:**  Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g;  Sezoninis vaisius 100g; 140g;  Arbata su citrina 150g |
| **Pietūs:**  Šviežių kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;  Avižinių kruopų troškinys su kiauliena 100/40g; 130/50g;  3-ių rūšių daržovės (ridikėliai, agurkai, paprika) 70g; 90g;  Stalo vanduo su citrina 200/2g | **Pietūs:**  Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine 100/5g; 150/5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g  Grietinėlėje troškinta vištiena su morkomis ir špinatais 95/25g; 145/35g;  Biri ryžių kruopų košė 80g; 100g;  Iceberg salotos su agurku ir ridikėliais ir aliejumi padažu su citrina 80/8g;  Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml | **Pietūs:**  Trinta moliūgų sriuba 100/5g; 150/5g;  Grietinė prie sriubos 5g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Troškintas veršienos kukulis daržovių padaže 60/40; 80/50g;  Grikių kruopų košė 70g; 80g;  Žalios špinatų ir pomidorų salotos su citrinos užpilu 50/5g;  Švž. agurkai 30g; 50g;  Stalo vanduo su citrina 200/2g | **Pietūs:**  Šaltibarščiai 100g; 150g;  Virtos bulvės 20g; 30g;  Vištienos plokštainis 80g;  Virti makaronai 70g; 100g;  Pekino kopūstų, pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 50/5g; 70/7g;  Žirneliai 20g;  Stalo vanduo su mėtų lapeliais 200g | **Pietūs:**  Tiršta jautienos sriuba su lęšiais ir pomidorais 100g; 150g;  Viso grūdo ruginė duona 20g;  Orkaitėje keptas žuvies maltinis 60g; 80g;  Troškinti burokėliai 50g;  Konservuoti kukurūzai 20g; 40g;  Stalo vanduo su citrina 200/2g |
| **Vakarienė:**  Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/10g;  Duona su sviestu 30/5g;  Žirneliai 20g; 40g;  Arbata be cukraus 150ml | **Vakarienė:**  Virti makaronai;  Dešrelė 50g;  Arbata be cukraus 150ml | **Vakarienė:**  Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150g; 200g;  Bandelė 60g | **Vakarienė:**  Varškės apkepas 100g; 150g;  Trintos uogos 25g;  Grietinė 20g;  Arbata be cukraus 150ml | **Vakarienė:**  Bulvių košė su sviestu 150g; 200g;  Kefyras 150g; 200g |