**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 80/5gStalo 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 80/5gStalo 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; 40gSezoninis 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; 30gGrietinėlėje 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 |