

LOPŠELIS DARŽELIS „Žiogelis“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

I SAVAITE

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su sviestu; Natūralus jogurtas; 125g Šilauogės; 50g;60g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Sorų kruopų košė su sviestu; Šviežios uogos (braškės, šilauogės, avietės); 100g Vaisinė arbata; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis; Sūrio lazdelės; Arbata su citrina; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su kepintomis saulėgražomis; Trapučiai; Vaisinė arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu; Šviežios uogos (braškės, šilauogės, avietės); 60g; 100g Arbata su citrina; Sezoninis vaisius</p>
<p>Pietūs: Pomidorų ir ryžių sriuba; Grietinė; Viso grūdo ruginė duona; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje; Biri grikių košė; Švž. Kopūstų, pomidorų, agurkų, krapų, salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu; Stalo vanduo su citrina;</p>	<p>Pietūs: Žirnių sriuba su grietine; Viso grūdo ruginė duona; Ryžių plovos su vištiena; Švž. agurkų ir ridikėlių salotos su jogurtu;70/7g Pomidorai; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais;</p>	<p>Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su vištiena; Viso grūdo ruginė duona; Garuose virtas kalakutienos maltinukas; Bulvių ir daržovių košė; Gūžinės salotos “Iceberg” su agurku, pomidorų salotos su ir aliejaus, citrinų užpilu; Žirneliai; Stalo vanduo su citrina;</p>	<p>Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba su grietine; Viso grūdo ruginė duona; Troškintas malta jautienos mėsa su daržovių padažu; Virti pilno grūdo makaronai; Švž. agurkai; 70g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis;</p>	<p>Pietūs: Lęšių sriuba; Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptas lašišos maltinis; Virtos bulvės; Pomidokų, agurkų, ridikėlių, krapų slotos su grietine;60g;80g Virtų burokėlių salotos su citrinos ir aliejaus užpilu;50/5 g Stalo vanduo su citrina;</p>
<p>Vakarienė: Varškės virtinukai; Grietinė; Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas; Viso grūdo rugine duona; Agurkai; Geriamas jogurtas; Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Mieliniai blynai; Trintos uogos; Grietinė; Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentinių sūriu ir agirko griežinelio; Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir bananų apkepas; Trintos braškės; Natūralus jogurtas; Žolelių arbata;</p>

LOPŠELIS DARŽELIS „Žiogelis“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Avižiniu kruopų pilno grūdo košė su švž. obuoliais ir dž. abrikosais; Sūrio lazdelės; Čiobrelių arbata; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Penkių grūdų košė su linų sėmenimis; Šviežios uogos (braškės, šilauogės, avietės); 100g Juoda arbata su citrina; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su sviestu; Šviežios uogos (braškės, šilauogės, avietės); 100g Natūralus jogurtas; 125g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius;</p>	<p>Pusryčiai: Virtas kiaušinis; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu; Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta ryžių kruopų košė ir džiovintos datulės; Trapučiai; Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>
<p>Pietūs: Burokėlių sriuba su grietine; Viso grūdo ruginė duona; Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys; Biri ryžių kruopų košė; Pekino kopūstų salotos su morkomis, agurkais ir aliejaus ir citrinų užpilu; Vanduo su citrina;</p>	<p>Pietūs: Žiedinių kopūstų sriuba su grietine; Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptas menkės ir lašišos maltinis; Bulvių košė; Virtų burokėlių salotos su citrinos ir aliejaus užpilu; 50/5 g Pomidorais; 40 g. Stalo vanduo su vaisiais/uogomis;</p>	<p>Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su vištiena; Viso grūdo ruginė duona; Troškintas jautienos kukulis daržovių padaže; Grikių kruopų košė; Švž. Kopūstų, pomidorų, agurkų, krapų, salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu; 50/5g; 80/8g Orkaitėje kepti žiediniai kopūstai; 30g (augalinis) Uogų gėrimas be cukraus;</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine; Viso grūdo ruginė duona; Troškinta kalakutienos mėsa su daržovėmis (bulves, morkos, brokolis, žiedinis kopūstas). Pomidorais; 40 g. Vanduo su citrina;</p>	<p>Pietūs: Daržovių sriuba; Grietinė; Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptas kiaulienos maltinis; Morkų ir bulvių košė; Daržovių asorti (morkos, agurkai, žirnėliai) Stalo vanduo su citrina;</p>
<p>Vakarienė: Kukurūzų miltų blynai su cinamonų; Natūralus jogurtas; Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai; Trintos uogos; Kmyną arbata;</p>	<p>Vakarienė: Avižinių dribsnių blynai su obuoliais; Natūralus jogurtas; Trintos uogos; Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Trinta varškė; 120g Skrebutis; 30g Šviežios uogos (braškės, šilauogės, avietės); 100g Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška sriuba su grikių kruopomis; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu; Čiobrelių arbata;</p>

LOPŠELIS DARŽELIS „Žiogelis“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Sorų kruopų košė su sviestu; Trintos uogos; Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu; Sūrio lazdelės; Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu; Natūralus jogurtas; 125g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu; Trapučiai; Arbata su citrina; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu; Natūralus jogurtas; 125g Šviežios uogos (braškės, šilauogės, avietės); 60g Arbata su citrina; Sezoninis vaisius</p>
<p>Pietūs: Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine; Viso grūdo ruginė duona; Troškinta kalakutienos mėsa su daržovėmis (bulves, morkos, brokolis, žiedinis kopūstas). Ridikėliai; 30g Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais;</p>	<p>Pietūs: Tiršta jautienos sriuba su avinžirniais ir pomidorais; Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptas menkės ir lašišos maltinis; Biri ryžių kruopų košė; Orkaitėje kepti žiediniai kopūstai; 30g (augalinis) Švž.agurkai; 70g Stalo vanduo su citrina;</p>	<p>Pietūs: Šviežių kopūstų ir burokėlių barščiai su grietine; Viso grūdo ruginė duona; Keptas su garais maltos jautienos ir kiaulienos šnicelis; Biri grikių košė Špinatų ir pomidorų salotos su aliejumi; 50/4g; 70/5g Švž.agurkai; 30g Ramunėlių arbata be cukraus;</p>	<p>Pietūs: Sriuba iš kefyro ir daržovių (šalti barščiai); Virtos bulvės; 70g Viso grūdo ruginė duona; Ryžių plovos su kalakutiena; Orkaitėje kepti žiediniai kopūstai; 30g (augalinis) Morkų lazdelės; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis;</p>	<p>Pietūs: Trinta špinatų sriuba su grietine; Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptos vištienos šlaunelės; Perlinių kruopų košė su daržovėmis; Gūžinės salotos “Iceberg” su agurkų, ridikėlių, pomidorų ir grietine; Uogų gėrimas be cukraus;</p>
<p>Vakarienė: Sumuštinis su varške ir obuoliais užkeptas orkaitėje; Natūralus jogurtas; Šilauogės; 50g Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje; Grietinė; Kefyras;</p>	<p>Vakarienė: Mieliniai blynai; Trintos uogos; Grietinė; Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas; Trintos uogos; Grietinė; Aviečių arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu; Švž.agurkas; Žirneliai; Arbata be cukraus;</p>