

**INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
LOPŠELIS - DARŽELIS „SPINDULĖLIS“
I SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI:				
Minkšti skrebučiai prancūzišku stiliumi (T) 115g; 140g;	Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu (T) 75/3g; 95/3g;	Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 145/5g; 175/6g;	Pieniška kvietinių kruopų košė gardinta sviestu (T) 75/3g; 95/3g;	Tiršta grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (T) 115/5 g; 145/5g;
Trintos uogos 30g;	Trintos uogos 40g;	Trintos uogos 30g;	Trintos uogos 30g; 50g;	
	Vaisinis jogurtas 125g; (leistinas vaikų maitinime)	Sūrio lazdelė 20g; 30g;	Skrebutis su kakaviniu varškės kremu (T) 30/20g;	
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Vaisinė arbata 200g;	Arbata 200g;	Pienas 2,5 % rieč. 150g;
Sezoninis vaisius/ uogos 80g; 120g;	Sezoninis vaisius/ uogos 120g; 200g;	Sezoninis vaisius/ uogos 120g;	Sezoninis vaisius/ uogos 100g; 150g;	Sezoninis vaisius/ uogos 200g;
PIETŪS:				
Kreminė žirnių sriuba (T) (A) 100g; 150g;	Šviežių kopūstų sriuba su paprikomis ir trintais pomidorais (T) (A) 100g; 150g;	Burokėlių sriuba 100g; 150g;	Avinžirnių sriuba su konservuotais pomidorais (T) (A) 100g; 150g;	Trinta daržovių sriuba su brokoliais 100g; 150g; (T) (A)
VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g; 30g;
Plyktytų ryžių plovai su vištų šlaunelių mėsa (T) 105/55g; 120/60g;	Pilno grūdo makaronai su veršienos mėsa ir daržovių padažu (T) 160/50g; 190/60g;	Orkaitėje keptos traškos vištienos lazdelės apvoliotos kukurūzų dribsniuose (T) 80g; 90g;	Orkaitėje keptas žuvies plokštainis su sūriu (T) 80g; 100g;	Karališki balandėliai su kiaulienos mėsa su gamintu padažu (T) 110g; 130g;
Marinuoti agurkėliai 30g; 40g; (A)		Apkeptos bulvių skiltelės gardintos rozmarinu (T)(A) 80g; 100g;	Ryžių košė su kepintomis morkomis ir žaliaisiais žirneliais (T) 80g;	Virtos bulvės su sviestu, paskanintos krapais 80g; 100g;
Morkų šiaudeliai 30g; 40g; (A)	Gūžinės salotos "Iceberg" su agurkais, baltaisiais ridikais, pomidorais pagardintos alyvuogių aliejumi 60/4g; (A)	Morkų, obuolių, salierų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 60/4g; (A)	Orkaitėje keptos pikantiškos burokėlių skiltelės 50g; 70g;	ICEberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir provanso žolelių užpilu 60/4g;
Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;
VAKARIENĖ:				
Virtos bulvių ir varškės "Spurgytės" (T) 140g; 170g;	"Šokoladiniai" cukinijų keksiukai su penkių grūdų dribsniais (T) 60g; 80g;	Lietiniai blynai su varškės įdaru (T) 85/35g; 105/45g;	Kibinas su vištų šlaunelių mėsa (T) 60/30g; 75/35g;	KK makaronų apkepas su varške (T) 80/8g; 110/11g;
Grietinėlių ir sviesto padažas (T) 30g	Sezoninis vaisius/ uogos 130g;	Trintos uogos 30g; 40g;	Švž. agurkų ir pomidorų skiltelės 30g; 50g; (A)	Vanilinis sviesto ir grietinės padažas (T) 20g
		Natūralus jogurtas 30g; 40g;		
Arbata 200g;	Pienas 2,5 % rieč. 100g;	Vaisinė arbata 200g;	Obuolių sulčių gėrimas be cukraus 100g; 150g;	Vaisinė arbata 200g;

Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje patiekiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis;

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
LOPŠELIS - DARŽELIS „SPINDULĖLIS“
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI:				
Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu (T) 135/5g; 175/6g;	Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (T) 100g; 120g;	Pieniška ekologiškų ryžių miltų makaronų sriuba su sviestu 140/3g; 165/4g;	Orkaitėje keptas purus omletas (T) 85g; 100g;	Pusryčių dribsniai su pienu (T) 30/100g; 40/140g;
Trintos uogos 30g;			Švieži agurkai 70g;	
Sūrio lazdelė 20g;	Traputis su lydyto sūrio užtepu 13/25g;	Skrebutis su namine "uogiene" (A)(T) 30/20g;	Trapučiai su avokado užtepėle ir pomidoro riekele 30g;	Trapučiai 20g;
Sezoninis vaisius/ uogos 100g; 130g;	Sezoninis vaisius/ uogos 110g; 140g;	Sezoninis vaisius/uogos 160g; 180g;	Sezoninis vaisius/ uogos 100g; 150g;	Sezoninis vaisius/ uogos 150g; 180g;
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;
PIETŪS:				
Rūgštynių sriuba su kiaušiniu, bulvėmis ir grietine 100g; 150g	Skaidri ekologiškų ryžių miltų makaronų sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Burokėlių sriuba su pupelėmis (T)(A) 100g; 150g;	Trinta moliūgų ir raudonųjų lęšių sriuba su grietine (T)(A) 100g; 150g;	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (T)(A) 100g; 150g;
VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g; 30g;	VG Mini skrebučiai 15g;	VG duona 20g; 30g;
Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže (T) 45/15g; 55/18g;	Orkaitėje keptas sultingas, kapotas kiaušienos kepsnys (T) 65g; 80g;	Virtų bulvių "Žemaičių" blynai su vištienos filė mėsa (T) 70/25 g;	Žuvies (lydekos) kukuliai troškinti pomidorų padaže (T) 80g; 100g;	Veršienos mėsa troškinta pomidorų padaže 60/30g; 75/35g;
Virti pilno grūdo makaronai (T) 70g; 80g;	Perlinio kuskus košė (T) 60g; 70g;	Grietinė 20g; 30g;	Žiedinių kopūstų ir bulvių košė 80/2g;	Virti pilno grūdo makaronai (T) 70g; 80g;
Virtų burokėlių, marinuotų agurkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (A) 60/5g;	Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A) 60/6g;	Traškos daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, žiediniai kopūstai) (augalinis) 60g;	Mišrios lapinės salotos su agurkais, pagardintos jogurtiniu padažu 55g;	Gūžinės salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir Provanso žolelių užpilu (T)(A) 60/5g;
Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;
VAKARIENĖ:				
Purus omletas keptas orkaitėje su garais (T) 70g; 100g;	Amerikietiški blynėliai (T) 95g; 120g;	Mielinė bandelė su dešre „HotDog“ 100g; 120g;	Varškės virtinukai (tausojantis) 120g; 140g;	Šiltas, naminis obuolių pyragas 100g; 130g;
Agurkų ir pomidorų skiltelės 80g;	Trintos uogos 20g;	Agurkų ir pomidorų skiltelės (A) 50g;	Trintos uogos 20g; 40g;	Sezoninis vaisius/uogos 100g;
VG duona pertepa sviestu 35/6g; 45/7g;	Natūralus jogurtas 20g;		Natūralus jogurtas 20g; 40g;	
Arbata 200g;	Vaisinė arbata 200g;	Arbata be cukraus 200g;	Kmynų arbata be cukraus 200g;	Pienas 2,5 %rieb. 150g;

Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje patiekiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis;

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

LOPŠELIS - DARŽELIS „SPINDULĖLIS“

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI:				
Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi 80/2g; 95/3g;	Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu ir kepintomis sezamo sėklomis (T) 80g; 100g;	Tiršta miežinių dribsnių košė gardinta sviestu (T) 75/3g; 125/4g;	Omletas su cukinijomis (T) 70g;	Orkaitėje užkepti sumuštiniai su sūriu ir dešrelėmis (T) 35/25g; 45/35g;
Sūrio lazdelė 20g; 30g;	Traputis su lydyto sūrio užtepu (T) 50g;	Sūrio lazdelė 20g; 30g;	Karštas sumuštinis su sūriu (T) 30/20g;	
Sezoninis vaisius/ uogos 120g; 140g;	Sezoninis vaisius/ uogos 150g; 170g;	Sezoninis vaisius/ uogos 170g; 180g;	Sezoninis vaisius/ uogos 100g; 150g;	Sezoninis vaisius/ uogos 140g;
Vaisinė arbata 200g;	Arbata 200g;	Pienas 2,5 %rieb. 150g;	Arbata 200g;	Vaisinė arbata be cukraus 200g;
PIETŪS:				
Šviežių ir raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g;	Daržovių sriuba su bolivine balanda ir mėsos kukuliais 100g; 150g;	Baltųjų pupelių sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Prieskoninių daržovių sultinys su žalumynais ir žaliaisiais žirneliais (T) 100g; 150g;	Trinta cukinijų sriuba (T)(A) 100g; 150g;
VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g;	VG Mini skrebučiai 15g;
Orkaitėje kepta lazanija su jautiena ir "bešamel" padažu 50/40g; 60/50g;	Virtų bulvių ir moliūgo–plokštainis (T) 130g; 150g;	Kiaulienos šašlykas su daržovėmis ir gamintu pomidorų padažu (T) 95/15g; 110/18g;	Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai (T) 70g; 90g;	Troškinta vištiena su daržovėmis (morkos, svogūnai, žirneliai) (T) 80g; 100g;
	Grietinė (30 %rieb.) 30g;	Biri ryžių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (T)(A) 95/5g; 115/6g;	Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi (T)(A) 60/2g;	Troškinta bolivinė balanda su daržovėmis (tausojantis) (augalinis) 80g;
Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su aliejumi (A) 60/5g;	Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) (A) 60g;	Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietine 30%rieb. 40/10g; 50/12g;	Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su aliejaus – citrinų sulčių užpilu 50/6g; 60/7g;	Morkų salotos su moliūgų sėklomis, paskanintos aliejaus – citrinų sulčių užpilu (T)(A) 50g; 65g;
		Konservuoti agurkai 30g; 40g;		
Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;
VAKARIENĖ:				
Varškės apkepas (T) 120g; 150g;	Mieliniai blynai (T) 90g; 115g;	Apkepti varškėčiai (T) 85/25g; 105/35g;	Mini pica Margarita (T) 100g; 120g;	Varškės ir ryžių sufle 60/40g; 80/50g;
Trintos uogos 30g;	Trintos uogos 20g;	Trintos uogos 30g; 40g;	Rudens daržovių rinkinukas (Morka, paprika, pomidoras) 60g;	Trintos uogos 40g;
Natūralus jogurtas 30g;	Natūralus jogurtas 20g;	Natūralus jogurtas 30g; 40g;		Natūralus jogurtas 40g;
Vaisinė arbata 200g;	Pienas 2,5 %rieb. 110g; 120g;	Kmynų arbata be cukraus 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;

*Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje patiekiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis;

** Direktorės komentarai