

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

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI:				
Minkšti skrebučiai prancūzišku stiliumi (T) 100g; 130g;	Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu (T) 130g; 170g;	Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 140g; 180g;	Pieniška kvietinių kruopų košė gardinta sviestu (T) 110g; 120g;	Tiršta grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (T) 120 g; 150g;
Trintos uogos 30g;	Trintos uogos 40g;	Trintos uogos 30g;	Trintos uogos 20g;	
		Sūrio lazdelė 30g;	Skrebutis su kakaviniu varškės kremu (T) 35g;	Vaisinis jogurtas 125g; (leistinas vaikų maitinime)
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Vaisinė arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200 ml
Sezoninis vaisius/ uogos 90g;	Sezoninis vaisius/ uogos 200g;	Sezoninis vaisius/ uogos 100g; 120g;	Sezoninis vaisius/ uogos 80g; 100g;	
PIETŪS:				
Kreminė žirnių sriuba (T) (A) 100g; 150g;	Šviežių kopūstų sriuba su paprikomis ir trintais pomidorais (T) (A) 100g; 150g;	Spalvotų daržovių „Vaivorykštės“ sriuba (T)(A) 100g;150g	Avinžirnių sriuba su konservuotais pomidorais (T) (A) 100g; 150g;	Trinta daržovių sriuba su brokoliais 100g; 150g; (T) (A)
VG duona 30g;	VG duona 30g;	VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g; 30g;	VG duona 30g;
Lietiniai blynai su vištiena 110g; 140g;	Veršienos befstrogenas (T) 80g; 100g;	Orkaitėje keptas vištienos kepsnys (T) 60g;80g;	Orkaitėje keptas žuvies plokštainis su sūriu (T) 70g; 80g;	Karališki balandėliai su kiaulienos mėsa su gamintu padažu (T) 90g; 100g;
Švieži agurkėliai 40g; (A)	Bulvių košė su sviestu (T) 60g; 70g;	Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (T) (A) 50g;	Ryžių košė su kepintomis morkomis ir žaliaisiais žirneliais (T) 50g; 60g	Virtos bulvės su sviestu, paskanintos krapais 70g; 100g;
Traškios morkų lazdelės 40g; (A)	Gūžinės salotos "Iceberg" su agurkais, baltaisiais ridikais, pomidorais pagardintos alyvuogių aliejumi (A) 50g;70g	Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu (T)(A) 80 g	Orkaitėje keptos pikantiškos burokėlių skiltelės 60g;	ICEberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir provanso žolelių užpilu 55g; 65g;
Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;
VAKARIENĖ:				
Virtos bulvių ir varškės "Spurgytės" (T) 120g; 150g;	"Šokoladiniai" cukinijų keksiukai su penkių grūdų dribsniais (T) 60g; 80g;	Lietiniai blynai su varškės įdaru (T) 120g; 150g;	Kibinas su vištų šlaunelių mėsa (T) 80g; 90g;	KK makaronų apkepas su varške (T) 80g; 90g;
Grietinėlės ir sviesto padažas (T) 20g;	Sezoninis vaisius/ uogos 130g;	Trintos uogos 30g; 40g;	Švž. agurkų ir pomidorų skiltelės 30g; 50g; (A)	Trintos uogos 20g; 30g;
		Natūralus jogurtas 40g;		Sezoninis vaisius 100g; 150g;
Arbata 200g;	Pienas 2,5 % rieč. 100g;	Vaisinė arbata 200g;	Obuolių sulčių gėrimas be cukraus 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) 140g; 180g;	Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (T) 100g; 120g;	Pieniška ekologiškų ryžių miltų makaronų sriuba su sviestu 120g; 160g;	Orkaitėje keptas purus omletas (T) 90g; 120g;	Pusryčių dribsniai su pienu (T) 120g; 160g;
Trintos uogos 30g;	Sūrio lazdelė 20g;		Švieži agurkai 50g;	
Sūrio lazdelė 20g;	Traputis su lydyto sūrio užtepu 35g; 40g;	Skrebutis su namine "uogiene" (A)(T) 50g;	Trapučiai su avokado užtepėle ir pomidoro riekele 40g;	Sūrio lazdelė 20g;
Sezoninis vaisius/ uogos 130g;	Sezoninis vaisius/ uogos 80g; 100g;	Sezoninis vaisius/uogos 130g; 180g;	Sezoninis vaisius/ uogos 150g; 180g;	Sezoninis vaisius/ uogos 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 kreminė morkų sriuba su raudonaisiais lęšiais ir 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;
Orkaitėje keptas vištienos vėrinukas (T) 90g; 120g;	Orkaitėje keptas su garais kapotos kiaulienos sprandinės kepsnys (T)70g; 80g;	Virtų bulvių "Žemaičių" blynai su vištienos filė mėsa (T) 85g; 95g;	Žuvies (lydekos) kukuliai troškinti pomidorų padaže (T) 80g; 100g;	Naminis kiaulienos ir veršienos kotletas keptas orkaitėje (T) 60g; 80g;
Biri ryžių košė (T) 70g; 80g;	Perlinio kuskus košė (T) 50g; 60g;	Grietinė 30 % 20g;	Žiedinių kopūstų ir bulvių košė 60g; 80g;	Virti pilno grūdo makaronai (T) 50g; 60g;
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su aliejumi 65g;	Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A) 50g; 60g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, žiediniai kopūstai) (augalinis) 50g; 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) 50g;
Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;
VAKARIENĖ:				
Kiaušinių keksiukai su daržovėmis: cukinija, svogūnai, paprikos (A) (T) 80g; 100g;	Lietiniai blynėliai su bananais, obuoliais ir cinamonu 120g; 150g;	Virta pieniška dešrelė 50g;	Varškės virtinukai (tausojantis) 90g; 120g;	Šiltas, naminis obuolių pyragas 110g; 130g;
Agurkų ir pomidorų skiltelės 60g; 80g;	Trintos uogos 20g;	Biri grikių košė paskaninta alyvuogių aliejumi 50g; Agurkų ir pomidorų skiltelės (A) 50g;	Trintos uogos 20g; 30g;	Sezoninis vaisius/uogos 90g; 100g;
Sezoninis vaisius/ uogos 120g;		Sezoninis vaisius/ uogos 100g; 150g;		
VG duona perpepta sviestu 30g; 40g;	Natūralus jogurtas 20g;	Kefyras 100ml;		
Arbata 200g;	Vaisinė arbata 200g;	Arbata be cukraus 200g;	Kmynų arbata be cukraus 200g;	Pienas 2,5 %rieb. 120g; 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 sviestu 80g; 100g;	Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu ir kepintomis sezamo sėklomis (T) 80g; 150g;	Tiršta miežinių dribsnių košė gardinta alyvuogių aliejumi (T) 100g; 130g;	Omletas su spalvotomis daržovėmis (T) 80g; 90g;	Orkaitėje užkepti sumuštiniai su sūriu ir dešrelėmis (T) 60g; 70g;
Sūrio lazdelė 20g; 30g;	Traputis su lydyto sūrio užtepu (T) 40g; 50g;	Sūrio lazdelė 30g;	Sūrio lazdelė 20g;	
Sezoninis vaisius/ uogos 100g; 140g;	Sezoninis vaisius/ uogos 100g; 170g;	Sezoninis vaisius/ uogos 140g; 180g;	Sezoninis vaisius/ uogos 150g;	Sezoninis vaisius/ uogos 120g; 140g;
Vaisinė arbata 200g;	Arbata 200g;	Pienas 2,5 %rieb. 110g; 150g;	Arbata 200g;	Vaisinė arbata be cukraus 200g;
PIETŪS:				
Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g;	Daržovių sriuba su bolivine balanda ir mėsos kukuliais (T) 100g;	Baltųjų pupelių sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Prieskoninių daržovių sultinys su žalumynais ir žaliaisiais žirneliais (T)(A)100g; 150g;	Šaltibarščiai (burokėliai, švž.agurkai, svogūnų laiškai, krapai) 100g; 150g;
VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g;	Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais (T)(A) 50g; 80 g
Makaronai su "Bologneze" padažu 120g; 160g;	Prancūziškai ruoštas tarkuotų bulvių apkepas (T) 120g; 150g;	Kiaulienos šašlykas su daržovėmis ir gamintu pomidorų padažu (T) 100g; 130g;	Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai (T) 60g; 80g;	Orkaitėje keptos traškios vištienos lazdelės apvoliotos kukurūzų dribsniuose (T) 70g; 80g;
	Grietinė (30 %rieb.) 30g;	Biri ryžių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (T)(A) 60g; 80g;	Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi (T)(A) 40g; 50g;	Apkeptos bulvių skiltelės gardintos rozmarinu (T)(A) 60g; 80g;
Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su aliejumi (A) 65g;	Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) (A) 60g;	Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietine 30%rieb. 60g;	Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su aliejaus – citrinų sulčių užpilu 50g; 60g;	Morkų, obuolių, salierų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 65g; (A)
		Konservuoti agurkai 40g;		Stalo vanduo 200g;
Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;	Stalo vanduo 200g;	
VAKARIENĖ:				
Trinta - plakta varškė su pienu ir grietine 100g; 120g;	Mieliniai blynai (T) 90g; 115g;	Varškės ir bananų kukuliukai (T)110g; 140g;	Mini pica Margarita (T) 100g; 120g;	Varškės ir ryžių sufle 110g; 150g;
Trintos uogos 30g; 40g;	Trintos uogos 20g;	Trintos uogos 40g;	Daržovių rinkinukas (Morka, agurkas, pomidoras) 60g;	Trintos uogos 40g;
Sezoninis vaisius/ uogos 100g;	Pieniškasis braškinių kokteilis su avižomis 100g;	Natūralus jogurtas 40g;		Natūralus jogurtas 40g;
Vaisinė arbata 200g;	Arbata 200g;	Kmynų arbata be cukraus 200g;	Arbata be cukraus 200g;	Arbata 200g;

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