

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

LOPŠELIS - DARŽELIS „SPINDULĖLIS“

I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI: Manų kruopų košė paskaninta sviestu (T) 150g; 180g; Trintos uogos 30g; Sezoninis vaisius/ uogos 120g;150g; Arbata be cukraus 200g;	PUSRYČIAI: Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu (T) 130g;170g; Trintos uogos 30g; 40g; Sezoninis vaisius/ uogos 130g; 150g; Kakava 150g;	PUSRYČIAI: Minkšti skrebučiai prancūzišku stiliumi (T) 100g;120g; Trintos uogos 30g; Sūrio lazdelės 20g;40g; Sezoninis vaisius/ uogos 50g; Vaisinė arbata be cukraus 200g;	PUSRYČIAI: Pieniška kvietinių kruopų košė gardinta sviestu (T) 100g; 120g; Batonas su tepamu lydytu sūreliu 20g; Sezoninis vaisius/ uogos 100g; Arbata be cukraus 200g;	PUSRYČIAI: Tiršta grikių kruopų košė gardinta pienu ir sviestu (T) 150 g; 170g; Sezoninis vaisius/ uogos 100g; Geriamas jogurtas 125g; Arbata 200 ml
PIETŪS: Trinta kreminė žirnių sriuba (T) (A) 100g;150g; Trapučiai 20g; Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže (T) 60g;80g; Biri ryžių košė (T) 70g;70g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) (A) 70g;80g; Stalo vanduo 200g;	PIETŪS: Šviežių kopūstų sriuba su paprikomis ir trintais pomidorais (T) (A) 100g;150g; VG duona 20g; Jautienos befstrogenas (T) 70g; 80g; Bulvių košė su sviestu (T) 70g;70g; Gūžinės salotos "Iceberg" su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos alyvuogių aliejumi (A) 70g;80g Stalo vanduo 200g;	PIETŪS: Spalvotų daržovių „Vaivorykštės“ sriuba (T)(A) 100g;150g VG duona 20g; Smulkintos vištienos ir cukinijų kepsneliai (T) 80g;100g; Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (T)(A)60g;80g; Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu 80g;100g; Stalo vanduo 200g;	PIETŪS: Avinžirnių sriuba su daržovėmis ir makaronais (T) (A) 100g; 150g; VG duona 20g; Orkaitėje kepti naminiai žuvies (lydekos) piršteliai (T) 70g; 90g; Kuskus kruopų košė su kepintomis cukinijomis ir kapotomis petražolėmis (T) 60g;70g; Orkaitėje keptos pikantiškos burokėlių skiltelės (T) 30g;40g; Traškios daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai) 40g;50g; Stalo vanduo 200g;	PIETŪS: Trinta žiedinių kopūstų sriuba (T)(A) 100g; 150g; VG duona 20g; Vištienos kepsneliai "Chicken nuggets" (T) 90g;110g; Virtos bulvės su sviestu, paskanintos krapais (T)70g; 100g; ICEberg salotos su agurkais, ridikais, pomidorais pagardintos alyvuogių aliejumi (A) 90g; 110g; Stalo vanduo 200g;
VAKARIENĖ: Virtos bulvių ir varškės "Spurgytės" (T) 130g; 170g; Grietinės ir sviesto padažas (T) 20g; Sezoninis vaisius/ uogos 100g; Arbata be cukraus 200g;	VAKARIENĖ: Bananinis keksiukas (T) 90g;100g; Sezoninis vaisius/ uogos 60g; Pienas 2,5 % rieš.150g;	VAKARIENĖ: Lietiniai blynai su varškės įdaru (T) 120g;140g; Trintos uogos 20g; 40g; Natūralus jogurtas 30g;40g; Sezoninis vaisius/ uogos 50g; Vaisinė arbata be cukraus 200g;	VAKARIENĖ: Virtas kiaušinis (T) 1vnt VG duona su sviestu 30g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Švž. agurkų ir pomidorų skiltelės 50g; 60g; Sezoninis vaisius/ uogos 100g;150g; Obuolių sulčių gėrimas be cukraus 150g;	VAKARIENĖ: Varškės ir obuolių apkepas 90g; 100g; Vanilinis sviesto ir grietinės padažas (T) 20g; 30g; Trintos uogos 45g;50g; Sezoninis vaisius/ uogos 80g;100g Arbata be cukraus 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 Biri bulgur kruopų košė (T) 90g;110g; Trintos uogos 20g; Sūrio lazdelė 20g;40g; Sezoninis vaisius/ uogos 50g; Arbata be cukraus 200g;	PUSRYČIAI Avižinių kruopų košė su bananu ir sviestu (T) 120g; 150g; Trintos uogos 40g; Sūrio lazdelė 20g; 40g; Sezoninis vaisius/ uogos 100g; Arbata be cukraus 200g;	PUSRYČIAI Prancūziško skrebučio stiliaus uogų ir batono apkepas (T) 110g;130g; Sūrio lazdelė 20g;40g; Sezoninis vaisius/uogos 160g; Arbata be cukraus 200g;	PUSRYČIAI Kiaušinienė 100g; 120g; Švieži agurkai (A) 40g;50g; Trapučiai su avokado užtepėle ir pomidorais (T) 20g;40g; Sezoninis vaisius/ uogos 180g; Arbata be cukraus 200g;	PUSRYČIAI Pieniška ekologiškų ryžių miltų makaronų sriuba su sviestu (T) 110g;160g; Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu (T) 40g;50g; Sezoninis vaisius/ uogos 180g; Arbata be cukraus 200g;
PIETŪS: Špinatų ir rūgštynių sriuba (T)(A) 100g; 150g; Trapučiai 20g; Vištienos maltinis įdarytas daržovėmis ir sūriu (T) 90g;100g; Biri ryžių košė (T)70g;80g; Baltųjų ridikų ir morkų salotos su aliejumi 40g;50g; Agurkų ir pomidorų skiltelės (A) 40g; Stalo vanduo 200g;	PIETŪS: Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba (T)(A) 100g;150g; VG duona 20g;30g; Ryžių plovas su kalakutiena (T) 140g; 160g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A) 50g;60g; Agurkų skiltelės 20g;30g; Stalo vanduo 200g;	PIETŪS: Burokėlių sriuba su pupelėmis (T)(A) 100g;150g; VG duona 20g; Virtų bulvių "Žemaičių" blynai su vištienos filė mėsa (T) 90g;100g; Grietinė 30 % 20g; Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, žiediniai kopūstai) (A) 60g; Stalo vanduo 200g;	PIETŪS: Trinta kreminė morkų sriuba su raudonaisiais lęšiais ir grietinėle (T)(A) 100g;150g; VG Mini skrebučiai 15g; Žuvies kukuliai grietinėlės–brokolių padaže (T) 100g;130g; Žiedinių kopūstų ir bulvių košė (T) 60g; 80g; Mišrios lapinės salotos su agurkais, pagardintos jogurtiniu padažu (T) 50g; Agurkų ir pomidorų skiltelės (A) 30g;60g; Stalo vanduo 200g;	PIETŪS: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (T)(A) 100g;150g; VG duona 20g; Krosnyje keptas kiaulienos/jautienos kotletas su tarkuotomis bulvėmis (T) 80g; 90g; Biri grikių košė (T) 80g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (A) 40g;50g; Agurkų ir pomidorų skiltelės (A) 40g; Stalo vanduo 200g;
VAKARIENĖ: Lietiniai blynėliai 100g;120g; Naminė obuolienė (T) 50g;60g; Jogurtinė greitinė 20g;40g; Sezoninis vaisius/ uogos 100g; Vaisinė arbata be cukraus 200g;	VAKARIENĖ: Virtas kiaušinis (T) 1vnt. VG duona su sviestu 30g; Švž. agurkų ir pomidorų skiltelės (A) 50g;70g; Sezoninis vaisius/ uogos 100g; Vaisinė arbata be cukraus 200g;	VAKARIENĖ: Orkaitėje kepta dešrelė 50g;60g; Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (A) (T) 70g; 90g; Pomidorų padažas 20g;30g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) (A) 60g;90g; Sezoninis vaisius/ uogos 60g;70g; Arbata be cukraus 200g;	VAKARIENĖ: Varškės „Tinginiukai“100g; 130g; Trintos uogos (A) 50g;65g; Grietinės ir sviesto padažas (T) 10g; Sezoninis vaisius/ uogos 50g; Kmynų arbata be cukraus 200g;	VAKARIENĖ: Bananų duona 100g;120g; Sezoninis vaisius/uogos 100g; Pienas 2,5 %rieb. 100g;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 (T) 90g;100g; Sūrio lazdelė 20g;40g; Sezoninis vaisius/ uogos 80g; Vaisinė arbata 200g;	PUSRYČIAI: Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu ir kepintomis sezamo sėklomis (T) 140g; 170g; Traputis su lydyto sūrio užtepu 20g; Sezoninis vaisius/ uogos 170g; Arbata be cukraus 150g; 200g;	PUSRYČIAI: Orkaitėje užkepti sumuštiniai su sūriu ir dešrelėmis (T) 50g;70g; Sezoninis vaisius/ uogos 130g; Pienas 2,5 %rieb. 100g;150g;	PUSRYČIAI: Omletas su spalvotomis daržovėmis (T) 90g;100g; Sūrio lazdelė 20g; 40g; Agurkų ir pomidorų skiltelės 45g;60g; Sezoninis vaisius/ uogos 120g; Arbata be cukraus 150g; 200g;	PUSRYČIAI: Tiršta miežinių kruopų košė gardinta sviestu (T) 140g;150g; Sūrio lazdelė 20g; 40g; Sezoninis vaisius/ uogos 140g; Vaisinė arbata be cukraus 200g;
PIETŪS: Daržovių sriuba su bolivine balanda ir vištienos mėsos kukulaičiais (T) 100g;150g; Trapučiai 20g; Orkaitėje keptos traškios vištienos lazdelės apvoliotos kukurūzų dribsniuose (T) 70g; 80g; Biri ekologiškų grikių košė (T) 60g; 80g; Morkų, obuolių, salierų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (A) 40g; Agurkų skiltelės (A) 30g; 50g; Stalo vanduo 200g;	PIETŪS: Trinta moliūgų ir lęšių sriuba su moliūgų sėklomis (T) 100g; 150g; Česnakiniai duoniukai su prieskoniais 15g; Bulvių plokštainis su vištiena 130g; 160g; Grietinė 30g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 70g;80g; Stalo vanduo 200g;	PIETŪS: Baltųjų pupelių sriuba (T)(A) 100g;150g; VG duona 20g; Kalakutienos file troškiny su kukurūzais, paprika ir grietinėle (T) 90g;110g; Bulvių košė su sviestu (T) 60g;80g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietinė 30%rieb. 40g;60g; Marinuoti agurkėliai (A) 35g;40g; Stalo vanduo 200g;	PIETŪS: Daržovių sriuba (T)(A)100g;150g; VG duona 20g; Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai (T) 60g; 80g; Biri ryžių košė (T) 70g; ICEberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir provanso žolelių užpilu (augalinis) (A) 70g;80g; Stalo vanduo 200g;	PIETŪS: Raugintų kopūstų ir burokėlių barščiai (T)(A) 100g;150g; VG duona 20g; Guliašas su kiaušiena (T) 70g; 80g; Virti pilno grūdo makaronai (T) 50g; 70g; Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su aliejumi (A) 70g; 80g; Stalo vanduo 200g;
VAKARIENĖ: Naminiai virtinukai su varškės įdaru (T) 100g;130g; Jogurtinė greitinė 20g; 25g; Sezoninis vaisius/ uogos 50g;80g; Pienas 2,5 %rieb. 100g;	VAKARIENĖ: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 40g;60g; Pieniškasis braškinis kokteilis su avižomis 80g;100g; Sezoninis vaisius/ uogos 60g; Arbata be cukraus 200g;	VAKARIENĖ: Amerikietiški blynėliai 80g;100g; Trintos uogos 40g;50g; Natūralus jogurtas 30g; Sezoninis vaisius/ uogos 60g;80g; Kmyną arbata be cukraus 200g;	VAKARIENĖ: Mini pica Margarita (T) 90g;100g; Rudens daržovių rinkinukas (morka, paprika, pomidoras) (A) 50g;60g; Sezoninis vaisius/ uogos 50g;100g; Arbata be cukraus 200g;	VAKARIENĖ: Trinta - plakta varškė su pienu ir grietinėle 120g; 140g; Trintos uogos 40g; Sezoninis vaisius/ uogos 100g; Vaisinė arbata 200g

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