

LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRAITĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė pagardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė 150/5g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Traputis 10g;20g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 15g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g;120g; Arbata su citrina 150/2 ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/4g; 200/5g; Trintos uogos 15g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 150/4g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata su citrina 150/2g;
Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas su daržoviu padažu 60/10g;80/15g; Biri grikių košė 70g; 80g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 40/3g; Švž. pomidorai 40g; 50g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Žirnių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; Orkaitėje kepti, sultingi, purūs, kapotos lietuviškos vištienos muštinukai 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė su sviestu 60/2g; 70/2g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 40/2g; 50/2g; Morkų lazdelės 20g; 30g; Stalo vanduo su apelsiniais 190/20ml;	Pietūs: Moliūgų sriuba 100g; 150g; Skrebutis 15g; 20g; Virtų bulvių ir kalakutienos mėsos blynai "Žemaičiai" 100g; 120g; Grietinė 20g; 30g; Rauginti agurkai 50g; Švž. pomidorai 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Daržovių sriuba su brokoliais 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Troškintas veršienos kukulis su daržovių padažu (<i>konservuoti pomidorai, morkos, svogūnai, česnakai, grietinė</i>) 60/30g; Kuskuso kruopų košė pagardinta ypač tyru alyvuogių aliejumi 50/2g; 70/3g; Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/3g; 90/4g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Lęšių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies (lašišos) gabaliukai 60g;80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 70/3g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių, mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus padažu 60/5g; 80/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 120g; Vanilinis sviesto ir grietinės padažas 15g; Trintos uogos 15g;20g; Sezoninis vaisius 50g;100g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Lietiniai blynai 90g; 110g; Trintos braškės 20g; Pienas 150ml;200ml; Sezoninis vaisius 50g;	Vakarienė: Varškės apkepas 100g;130g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 90g;110g; Vaisinė arbata be cukraus 200g;	Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/9g; Švž. paprika lazdelės 50g; Viso grūdo duona 20g;35g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai su grietinėle ir fermentiniu sūriu 70/10/10g;100/15/15g; Švž. pomidorai 50g; Sūrio lazdelės 30g; Arbata be cukraus su citrina 200/5ml;