

LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRAITĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Žolelių arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška penkių rūšių grūdų dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 70g; 100g; Jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; Trintos uogos 15g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g;200/7g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata su citrina 150/2ml;
Pietūs: Burokėlių sriuba 100g; 150g; Duona 30g; Kietųjų kviečių makaronai su jautiena ir daržovių "Bolognese" padažu 80/40/35g; 100/50/45g; Marinuoti agurkėliai 30g; 50g; Švž. pomidorai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Vištienos filė mėsos maltinis troškintas orkaitėje 60g; 80g; Biri kuskuso košė su aliejumi 60/1g;80/1g; Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos,salierai) 80g; Vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Trinta baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Plikytų ryžių plovos su kiauliena 90/40g; 110/50g; Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejumi 40/2g; Rauginti agurkai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Trinta avinžirnių sriuba su pomidorais 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Troškintas kopūstų ir kalakutienos "Tinginio" balandėlis 60/20g; Bulvių košė su sviestu 60/2g;70/3g; Švieži agurkai 30g; Paprikų lazdelės 30g;50g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; Duona 20g; Orkaitėje keptas jūros lydekos maltinukas su morkomis ir sūriu 60/15/5g; 80/20/7g; Biri ryžių košė 70g;80g; Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/9g; 90/11g; Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 200/20ml;
Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 150g; Trintos braškės 20g; 25g; Naminis vanilinis jogurtinis padažas 30g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata 150ml;	Vakarienė: Pica „Margarita“ 100g;120g; Švieži agurkai 50g; Natūralus jogurtas 50g; Ramunėlių arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Virtas kiaušinis 1vnt; Konservuoti žirneliai 20g;40g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Sklandžiai su obuoliais 80g; 100g; Trintos uogos 20g; 25g; Pienas 100ml; 150ml;	Vakarienė: Trinta - plakta varškė su jogurtu ir trintomis braškėmis 75/35/35g; 100/50/50g; Skrebutis 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml.