

LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRAITĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 90g; 130g; Natūralus jogurtas 125ml; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 150g; 200g; Natūralus jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata su citrina 150/2 ml;	Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; Šviesios skrudintos duonos sumuštinis su varškės sūriu ir trintomis braškėmis 20/20/6g; 30/30/9g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė su kepintomis morkomis 150/10g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 15g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Daržovių sriuba su brokoliais 100g;150g; Duona 20g; 30g; Troškinta triušiena daržovių padaže 60/15g;80/20g; Kuskuso kruopų košė pagardinta ypač tyru alyvuogių aliejumi 50/2g; 70/3g; Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 60/2g; 80/3g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Duona 30g; Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys 60g;80g; Biri ryžių kruopų košė 60g; 80g; Agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 70/4g;80/5g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Duona 20g; 25g; Garuose virtas kiaulienos maltinis su daržovių padažu 60/15g; 80/20g; Biri grikių košė su sviestu 70/2g; 80/2g; Morkų salotos su aliejumi 50/5g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Burokėlių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Duona 20g; 30g; Bulvių plokštainis su kalakutiena 120g; 150g; Naminis česnakinis jogurtinis padažas 30g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 100g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvies (lydekos) maltinis 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Troškinti burokėliai 50g; 70g; Konservuoti kukurūzai 20g; 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Omletas keptas orkaitėje su garais 90g; 120g; Švž. pomidorai 30g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/4g; Konservuoti žirneliai 20g; 40g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje su sūriu 120g;150g Jogurtinis padažas „Tzatziki“ 20g; Kefyras 150ml;200ml Sezoninis vaisius 80g;	Vakarienė: Mieliniai blynai patiekti su pjaustyto banano griežinėliais ir trintomis uogomis 80/20/15g; 100/20/15g; Pienas 100ml; 150ml;	Vakarienė: Avižinis varškės ir bananų apkepas 110g; 150g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 100/3g;150/4g; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/4/11g; 30/5/15g; Sezoninis vaisius 100g;120g; Arbata be cukraus 200ml;