

**LOPŠELIS DARŽELIS „Gervėlė“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su sviestu; 150/5g Jogurtas ;125g Šilauogės; 40g Sezoninis vaisius; Arbata be cukraus;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška manų kruopų košė paskaninta cinamonu;180g; 200g Šviežios uogos (braškės, šilauogės, avietės);100g Arbata be cukraus; Varškės sūris; 50g; 80g</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis; 150/5g Sūrio lazdelės; 20g; 40g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgražomis; 100/5g; 150/5g Šviežios uogos (braškės, šilauogės, avietės);60g Įvairių vaisių sulčių gėrimas; 150g Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu; 150/5g Trapučiai; 10g; 20g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>
<p>Pietūs: Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais; 100g; 150g Grietine; 5g Viso grūdo ruginė duona; 25g Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje; 60g; 80g Biri grikių košė; 90g; 100g Kopūstų, pomidorų, agurkų, krapų, salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu; 80/8g; 100/10g Vanduo su citrina;</p>	<p>Pietūs: Skaidrus vištienos sultinys su grietine; 100g; 150g Viso grūdo ruginė duona; 25g; 35g Troškinta vištiena; 50/15g; 70/20g Biri ryžių košė; 100g Švž. agurkų ir kopūstų salotos su aliejumi; 50/5g Troškintą burokėliai; 30g; 50g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis;</p>	<p>Pietūs: Pomidorų ir ryžių sriuba su grietine; 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Troškintas veršenos mėsa su makaronais ir daržovių padažu; 70/50/20g; 100/50/30g Švž. špinatų ir pomidoru aliejumi; 50/3g; 80/8g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis;</p>	<p>Pietūs: Žiedinių kopūstų sriuba su grietine; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Troškintas veršenos mėsa su makaronais ir daržovių padažu; 70/50/20g; 100/50/30g Švž. špinatų ir pomidoru aliejumi; 50/3g; 80/8g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis;</p>	<p>Pietūs: Lęšių sriuba su grietine; 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Orkaitėje keptas žuvis (lydeka+lašiša) maltinis; 60g; 80g Perlinio kuskus kruopų košė; 80g; 100g Švž. daržovių lazdelės (morkos, agurkas, paprika); 50g, Pomidorų, agurkų, ridikėlių salotos su grietine; 50/3g; Stalo vanduo su citrina;</p>
<p>Vakarienė: Varškės virtinukai; 100g; 130g Grietine; 20g Įvairių vaisių sulčių gėrimas; 150g</p>	<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas; 80g; 100g Viso grūdo ruginė duona; 20g Agurkai; 30g Sezoninis vaisius Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Mieliniai blynai; 80g; 100g Trintos uogos; 25g Pienas; 150g</p>	<p>Vakarienė: Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis; 100/80g Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentinių sūriu ir agurko grežineliu; 30/5/12/10g; 40/7/15/10g Šiltas uogų gėrimas;</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir bananų apkepas; 100g; 150g Trintos uogos; 20g; 30g Natūralus jogurtas; 20g; 25g Įvairių vaisių sulčių gėrimas; 200g</p>

**LOPŠELIS DARŽELIS „Gervelė“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu; 150g; 180g Šviežios uogos (braškės, šilauogės, avietės); 100g Sūrio lazdelė; 20g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Penkių grūdų košė su linų sėmenimis; 150/5g; 200/10g Šviežios uogos (braškės, šilauogės, avietės); 100g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su sviestu; 150g Sezoninis vaisius; Pienas; 150g; 200g Arbata be cukraus;</p>	<p>Pusryčiai: Virtas kiaušinis; 1vnt Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu; 30/5/15g; 40/7/15g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta ryžių kruopų košė ir džiovintos datulės; 150/5g; 200/8g Šviežios uogos (braškės, šilauogės, avietės); 100g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>
<p>Pietūs: Žirnių sriuba su grietine; 100g; 150g Viso grūdo ruginė duona; 25g; 30g Ryžių plovai su vištiena; 150g; 200g Švž. agurkai; 70g Pomidoras; 50g Vanduo su citrina;</p>	<p>Pietūs: Daržovių sriuba su brokoliais; 150g Grietinė; 5g Viso grūdo ruginė duona; 30g Guliašas su kiaulienos mėsa; 60/20g; 80/2g Perlinio kuskus kruopų košė; 80g; 100g Agurkų ir kopūstų salotos su natūraliu jogurtu; 50/5; 80/8g Ridikėliai; 30g Stalo vanduo su citrina;</p>	<p>Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su vištiena; 100/5g; 100/10/5g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Troškintas veršenos kukulis daržovių padaže; 100g; 130g Grikių kruopų košė; 80g; 100g Troškintų burokėliai; 50g Žirneliai; 20g; Morkų lazdelės; 30g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis;</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine; 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 30g Troškintas kalakutienos kukulis; 60/20g Virtos bulvės; 100g Žalios špinatų ir pomidorų salotos su aliejumi; 50/3g; 80/8 g. Švž. agurkai; 30g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis</p>	<p>Pietūs: Trinta špinatų sriuba su grietine; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 20g Orkaitėje keptas (<i>lydeka</i>) žuvies maltinis su morkomis; 60g; 80g Bulvių košė; 100g Virtų burokėlių salotos su citrinos/aliejaus užpilu; 50/5g; 70/5g Pomidorais; 40 g. Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus;</p>
<p>Vakarienė: Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu; 120/20g; 150/25g Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Apeikti varškėčiai; 100g; 150g Trintos uogos; 25g Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Sklindžiai su obuoliais; 80g; 100g Trintos uogos; 15g Grietinė; 20g Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Trinta varškė; 120g Traputis; 10g; 20g Trintos uogos; 25g Įvairių vaisių sulčių gėrimas; 150g</p>	<p>Vakarienė: Mieliniai blynai; 80g; 100g Grietinė; 30g; 40g Arbata be cukraus;</p>

**LOPŠELIS DARŽELIS „Gervėlė“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Sorų kruopų košė su sviestu; 150/5g Šviežios uogos (braškės, šilauogės, avietės); 100g Sezoninis vaisius Arbata be cukraus;</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu; 200g Sūrio lazdelė; 20g; 40g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu; 150/5g Šviežios uogos (braškės, šilauogės, avietės); 60g; 100g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu; 150/5g Trapučiai; 10g; 20g Arbata su citrina; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu; 150/5g; 200/5g Šilauogės; 40g; 50g Arbata su citrina; Sezoninis vaisius</p>
<p>Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba (su jautienos sultiniu); 150g Grietinė; 5g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 40g Troškinta jautienos mėsa; 70/15g; 80/2g Grikių kruopų košė; 90g; 100g Troškintį burokėliai; 30g Orkaitėje keptos morkų lazdelės; 30g; Švž. agurkai; 30g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis</p>	<p>Pietūs: Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais su grietine; 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Konvekinėje krosnyje kepta vištos šlaunelių mėsa; 70g; 80g Biri ryžių košė; 70g Švž. kopūstų, pomidorų, agurkų, krapų, salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu; 80/8g Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus;</p>	<p>Pietūs: Šviežių kopūstų ir burokėlių barščiai; 150g Grietinė; 5g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Kiaulienos šnicelis keptas orkaitėje; 60g Perlinio kuskus kruopų košė; 80g; 100g Švž. daržovių salotos (morkos, agurkas, ridikėliai; 70/3g; 100/3g Stalo vanduo su citrina;</p>	<p>Pietūs: Sriuba iš kefyro ir daržovių (šalti barščiai); 150g Virtas kiaušinis prie sriubos; 15g Virtos bulvės; 50g; 70g Kalakutienos plokštainis; 80g Virtos bulvės; 100g Švž. pomidoras; 50g Troškintos šparaginės pupelės; (augalinis); 30g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis</p>	<p>Pietūs: Tiršta avinžirnių ir pomidorų sriuba; 100g; 150g Viso grūdo ruginė duona; 20g Orkaitėje keptas žuvis (lydeka+lašiša) maltinis; 60g; 80g Biri ryžių kruopų košė; 70g; 80g Švž. agurkų, ridikėlių salotos su natūraliu jogurtu; 70/7g Stalo vanduo su citrina;</p>
<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu; 100g Trapučiai; 10g Natūralus jogurtas; 125g Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Lietiniai blynai su varške ir bananų; 90g; 160g; Trintos uogos; 20g Grietinė; 30g Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška sriuba su grikių kruopomis; 180g Sumuštinis su sviestu ir fermentinių sūriu; 30/5/10g; 40/7/15g Įvairių vaisių sulčių gėrimas; 120g; 150g</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas; 100g; 150g; Trintos uogos; 25g Grietinė; 20g Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekinėje krosnyje; 100g; 150g Grietinė; 20g Kefyras; 150g</p>