

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

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<p><b>Pusryčiai:</b> Avižinių dribsnių košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; Jogurtas 125g; Trintos uogos 15g; Sezoninis vaisius 100g; 180g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Sorų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 100g; 140g; Arbata be cukraus 200ml</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta pieniška kukurūzų kruopų košė su kepintomis sezamo sėklomis 150/5g; Sūrio gabaliukas 15g; 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata su citrina 150/2 ml</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgražomis 150/5g; 200/10g Sezoninis vaisius 140g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Džiūvėsėlis 10g Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata su citrina 150/2ml;</p>
<p><b>Pietūs:</b> Pomidorinė sriuba su ryžiais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Perlinių kruopų košė 70g; 80g; Švž. kopūstų, avokadu, morkų salotos su aliejaus užpilu 80/8g; Stalo vanduo 200ml</p>	<p><b>Pietūs:</b> Žirnių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta kalakutienos mėsa 50/15g; 70/20g; Biri ryžių košė 80g; 100g; Pekino kopūsto, morkų, pomidorų salotos su aliejaus užpilu 50/5g; 7/5g; Raugintas agurkas 30g; Stalo vanduo 200ml</p>	<p><b>Pietūs:</b> Rūgštynių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Garuose virtas vištienos filė maltinukas 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 90/3g; 100/5g; Virtų burokėlių salotos su aliejumi ir citrinų užpilu 50/5g; 70/5g; Raugintų kopūstų salotos 30/3g; 50/5g; Stalo vanduo 200ml</p>	<p><b>Pietūs:</b> Trinta brokolių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20/30g; Pilno grūdo makaronai su veršiena ir daržovių padažu 80/50/50; 100/60/60; Morkų lazdelės (traškios morkytės) 30g; Švž. pomidoras 30g; 50g; Rauginti agurkai 30g; Stalo vanduo 200ml</p>	<p><b>Pietūs:</b> Lęšių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas jūrinės baltos žuvies maltinis 80g; Virtos bulvės 70g; 90g; Daržovių rinkinys; ; (<i>pekino arba iseberg</i>) kopūstas, cukinijos 60g; 80g; Stalo vanduo 200ml</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Virti varškės kukulaičiai 100g; 130g; Grietinė 20g; 30g; Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Virtas kiaušinis 1 vnt. Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 22/5/10g; 30/5/12g Jogurtas 125g Trintos uogos 15g; Arbata be cukraus 200ml</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g; Trintos braškės 25g; Jogurtas 50g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Varškės apkepas su padažu, (trinti vaisiai arba uogos) ir jogurtas 100/20/20g; 150/20/25g; Nesaldyta arbata 150ml</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Pieniška makaronų sriuba su sviestu 100/50g; 150g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 22/5/10g; 30/5/12g</p>

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

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<p><b>Pusryčiai:</b> Penkių grūdų dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Džiovintų uogų - vaisių užkandis 20g; Sezoninis vaisius 100g; 180g; Arbata su citrina 150/2ml</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta pieniška manų kruopų košė su sėlenomis paskaninta cinamonu 150g; 200g; Sumuštinis su sviestu ir fermentinių sūriu 20/5/10g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata 200ml</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Sezoninis vaisius 100g; 140g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Virtas kiaušinis 1vnt; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15; 40/7/15g; Švž. kaliaropė 30g Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 150/5; 200/8g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml</p>
<p><b>Pietūs:</b> Trinta daržovių sriuba su brokoliais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Ryžių plovas su kiaulienos sprandinės mėsa 100/40g; 140/50g; Raugintas agurkas 50g; Švž. ridikėliai 20g Stalo vanduo 200ml</p>	<p><b>Pietūs:</b> Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškinta triušienos mėsa 60/15g; 70/20g; Grikių kruopų košė 70g; 80g; Daržovių rinkinys; (<i>pekino arba iseberg</i>) kopūstų, pomidorų, paprikų 80g Stalo vanduo 200ml</p>	<p><b>Pietūs:</b> Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškintas kalakutienos ir perlinių kruopų kukulis 60g; 80g Virtos bulvės 100g; Virti burokėliai su kukurūzais gardinti aliejaus užpilu 50/3g Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo 200ml</p>	<p><b>Pietūs:</b> Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Virtų bulvių ir kalakutienos mėsos blynai "Žemaičiai" 120g; Grietinė 15g; 20g; Morkų lazdelės (traškios morkytės) 50g; Rauginti agurkai 50g; Stalo vanduo 200ml</p>	<p><b>Pietūs:</b> Agurkinė sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas baltos jūrinės žuvies maltinis 60g; 80g; Bulvių košė 70/2g; 100/5g; Virtų burokėlių salotos su citrinos/aliejaus užpilu 50/5g; 70/5g; Raugintų kopūstų salotos 33g; 55g; Stalo vanduo 200ml</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Pienas 150ml; 200 ml</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Apkepti varškėčiai 100g; 130g; Trintos uogos 25g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 20g; Pienas 150ml; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Pieniška sriuba su grikių kruopomis 150/80g Džiūvėšėlis 12g Sezoninis vaisius 100g</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 80/50g; Jogurtinis padažas 30g; 40g; Džiovintų vaisių užkandis 20g; Arbata be cukraus 150ml</p>

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

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<p><b>Pusryčiai:</b> Penkių grūdų dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 150g; 200g; Jogurtas 125g; Trintos uogos 15g; Sezoninis vaisius 140g; Arbata be cukraus 150g</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; Džiūvėsėlis 10g; 12g Sezoninis vaisius 100g; 140g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Sezoninis vaisius 120g; 180g; Arbata su citrina 150g</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata su citrina 150g</p>
<p><b>Pietūs:</b> Raugintų kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Troškinta veršienos mėsa 60/15g; 70/20g; Virti makaronai 70g; 100g; Morkų salotos su obuoliu ir aliejumi 80/5g; Stalo vanduo 200ml</p>	<p><b>Pietūs:</b> Trinta daržovių sriuba su žaliais žirneliais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g Lietiniai blynai su kalakutienos mėsos įdarų 80/30g; Natūralus jogurtas 30g; Švž. Kalaropė 30g Stalo vanduo 200ml</p>	<p><b>Pietūs:</b> Trinta moliūgų ir batatų sriuba 100/5g; 150/5g; Grietinė prie sriubos 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Kiaulienos kepsnys keptas orkaitėje 80g; Pieno, grietinės, sviesto padažas 10g; 15g; Grikių kruopų košė 70g; 80g; Gūžinės salotos su pomidorų ir aliejaus užpilu 50/5g; Raugintas agurkas 30g; Stalo vanduo 200ml</p>	<p><b>Pietūs:</b> Burokėlių sriuba su pupelėmis grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Kalakutienos plokštainis 80g; Bulvių košė 100/5g; Daržovių rinkinys; (<i>pekino arba iseberg</i>) kopūstų, pomidorų, paprikų, 60g; 80g Stalo vanduo 200ml</p>	<p><b>Pietūs:</b> Tiršta jautienos sriuba su avinžirniais ir pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas jūrinės baltos žuvies maltinis 80g; Biri ryžių kruopų košė 80g; 100g; Troškinti burokėliai 50g; Konservuoti kukurūzai 20g; 40g; Stalo vanduo 200ml</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Virtas kiaušinis 1 vnt. Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/12g Švž. kalaropė 30g Arbata be cukraus 150ml Sezoninis vaisius 100g; 150g</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Virti apkepti makaronai su fermentiniu sūriu 150/20g; 200/30g Arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150g; 200g; Mielinė bandelė 50g</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Varškės apkepas 100g; 150g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Virtos bulvės su sviestu 150g; Kefyras 150g; 200g <b>Arba pienas 100g</b></p>