

LOPŠELIS DARŽELIS „MAŽYLIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 150/5g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Arbata be cukraus 200ml	Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; Sezoninis vaisius 80g; 140g; Jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml	Pusryčiai: Grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais ir alyvuogių aliejumi 150/15g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g;150g; Arbata su citrina 150/2 ml	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgrąžomis 150/4/4g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 50g;120g; Arbata be cukraus 150ml	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 10g;20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata su citrina 150/2ml;
Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Perlinių kruopų košė su sviestu 70/1g; 80/2g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 80/8g; Vanduo 150 ml;	Pietūs: Žirnių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta vištiena 50/16g; 70/20g; Biri ryžių košė 70g; 90g; Troškintos daržovės (šparaginės pupelės, morkos, žiediniai kopūstai, žali žirneliai) 70g; 90g; Vanduo 150ml;	Pietūs: Rūgštynių sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 25g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 90/3g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/5g; 70/7g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 30/1g; Vanduo 150ml;	Pietūs: Trinta brokolių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g;30g; Pilno grūdo makaronai su veršiena ir daržovių padažu 80/50/30g; 90/60/40g; Morkų lazdelės (traškios morkytės) 30g; Švž. pomidoras 30g; 50g; Rauginti agurkai 30g; Vanduo 150ml;	Pietūs: Lęšių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti žuvies gabaliukai 60g; 80g; Virtos bulvės 70g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 70/5g;80/5g; Vanduo 150ml;
Vakarienė: Varškės ir bananu apkepas 100g;150g Naturalus jogurtas 20g; Sezoninis vaisius 80g;120g; Nesaldyta arbata 150ml;	Vakarienė: Virtas kiaušinis 1 vnt. Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/14g; 35/6/18g Švž. pomidorai 50g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g; Trintos braškės 25g; Jogurtas 50g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Avinžirnių troškinys 150g; Viso grūdo duona 20g;30g; Sezoninis vaisius 100g;120g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Trinta varškė su grietine ir trintomis braškėmis 90/25/30g;110/30/40g; Skrebutis 20g;30g; Arbata be cukraus 200g; Sezoninis vaisius 80g;100g;

LOPŠELIS DARŽELIS „MAŽYLIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 150g; 180g; Arbata su citrina 150/4ml	Pusryčiai: Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 120g; Žolelių arbata 200ml	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė 150g; 200g; Sezoninis vaisius 100g; 130g; Arbata be cukraus 200ml	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15; 40/7/20g; Švž. pomidorai 30g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 200ml	Pusryčiai: Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/5; Trapučiai 10g;20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml
Pietūs: Daržovių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g;30g; Ryžių plovai su kiauliena 80/40; 100/50g; Raugintas agurkas 50g; Baltųjų ridikų lazdelės 30g; Konservuoti kukurūzai 20g; Vanduo 150ml;	Pietūs: Avinžirnių ir pomidorų sriuba 100g;150g; Viso grūdo ruginė duona 20g;30g; Troškinta triušiena su daržovėmis 60/20g; 70/25g; Grikių kruopų košė 70g; Daržovių rinkinys; (<i>pekino arba iceberg</i>) kopūstų, paprikos, cukinijos 80g; Vanduo 150ml;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g;30g; Troškintas kopūstų ir kalakutienos kukulis 60/20; Virtos bulvės 80g;100g; Grietinėje troškintos morkos su žirneliais 50g; 70g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Vanduo 150ml;	Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 100g;150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškintas kiaulienos kukulis 60g;80g; Virtos makaronai 70g;100g; Morkų lazdelės (traškios morkytės) 50g; Rauginti agurkai 50g; Vanduo 150ml;	Pietūs: Agurkinė sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g;30g; Orkaitėje keptas žuvies (lydekos) maltinis 60g; 80g; Bulvių košė 70/3g; 100/4g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 50/5g; 70/7g; Raugintų kopūstų salotos 30/1g; Vanduo 150ml;
Vakarienė: Virti makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Pienas 100ml; 200ml; Sezoninis vaisius 60g;120g;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; 120g; Trintos uogos 20g;25g; Sezoninis vaisius 70g;100g; Arbata be cukraus 150ml	Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 30g; Pienas 150ml;200ml;	Vakarienė: Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 80/50g; Jogurtinis padažas 30g; 40g; Sezoninis vaisius 80g;150g; Arbata be cukraus 150ml	Vakarienė: Pieniška perlinių kruopų sriuba 150g; 200g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/4/12g; Sezoninis vaisius 100g;120g;

LOPŠELIS DARŽELIS „MAŽYLIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Arbata be cukraus 200ml	Pusryčiai: Grikių kruopų košė 150g;200g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Miežinių kruopų košė 150g; Sezoninis vaisius 100g; 140g; Varškės sūris 30g;40g; Arbata su citrina be cukraus 150/4ml;	Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 150g; 200g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 140g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu ir kepintomis sezamo sėklomis 150/5/5g; 200/7/7g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 150ml;
Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g;30g; Troškinta veršiena 70g;80g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 70/4g; 100/5g; Morkų salotos su česnakais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu 70/5g;80/6g; Vanduo 150ml;	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Kalakutienos mėsos plokštainis 80g; Virti makaronai 70g; 100g; Daržovių rinkinys; pomidorų, agurkų, paprikų 80g;100g; Vanduo 150ml;	Pietūs: Moliūgų sriuba su grietine 100g; Skrebučiai 10g;15g; Kiaulienos kepsnys keptas orkaitėje 60g;80g; Biri grikių košė 70g; 80g; Iceberg salotos su pomidoru ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 50/3g; Raugintas agurkas 30g; Vanduo 150ml;	Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliais žirneliais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g Lietiniai blynai su vištiena 100/40g; Natūralus jogurtas 25g;30g; Kaliaropės traškos lazdelės 30g Švž. pomidorai 50g; Vanduo 150ml;	Pietūs: Avinžirnių sriuba su pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies (lydekos) maltinis 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė 80g; 100g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 50/5g; Konservuoti kukurūzai 20g; 40g; Vanduo 150ml;
Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/9g; Duona su sviestu 20g;30g; Pomidorai 50g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Trinta varškė su grietine ir trintomis braškėmis 85/20/30g;110/30/40g; Skrebutis 15g;20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150/4g; 200/5g; Mielinė bandelė 50g; Sezoninis vaisius 80g;100g;	Vakarienė: Virti makaronai su fermentiniu sūriu 130/13g; 150/15g; Pienas 150ml;200ml; Sezoninis vaisius 70g;120g;	Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekcineje krosnyje pagardintos žalumynais 150g; 200g; Švž. agurkų lazdelės 50g; Jogurtinis padažas „Tzatziki“ 20g; Pienas 150 ml;200ml;