

LOPŠELIS-DARŽELIS „AITVARAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Ryžių kruopų košė paskaninta kokosų aliejumi; 150/5g; 200/5g Trinti konservuoti ananasai; 20g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (bananas); 100g</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su kokosų pienu ir kokosų aliejumi; 150/5g; 200/5g Arbata su citrina; 150/2g Sezoninis vaisius (melionas); 180g</p>	<p>Pusryčiai: Sorų kruopų košė paskaninta kokosų pienu ir kokosų aliejumi; 150/3g; 200/5g Džiovinti šaltyje uogos arba vaisiai; 20g Arbata su citrina; 150g Sezoninis vaisius (kriaušė); 150g</p>	<p>Pusryčiai: Ryžių miltų ir kokosų pieno, chia sėklų, linų sėmenų, ciberžolės apkepas; 70g;90g Trinti konservuoti ananasai; 20g Arbata su citrina; 150g Sezoninis vaisius (melionas); 100g</p>	<p>Pusryčiai: Sklandžiai (avižų pienu ir miltų) su bananais; 80g; 130g; Trinti konservuoti mango; 20g Vaisinė arbata be cukraus; 200g Sezoninis vaisius (kriaušė); 140g</p>
<p>Pietūs: Rūgštinių sriuba su sorų kruopomis; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Garuose virtas kalakutienos maltinis; 80g Avižų kruopų košė; 80g; 100g Cukinių lazdelės; 30g Balt. ridikai; 50g Raug. agurkai; 30g Stalo vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Brokolių ir kukurūzų kruopų sriuba; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; Triušienos mėsos apkepas; 60g; 80g Virti ryžių makaronai ciberžolėmis ir alyvuogių aliejumi; 70/2g; 85/2g Švž.kopūstų, krapų, petražolių salotos su aliejumi; 50/5g Švž. paprika ; 20g Stalo vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Burokėlių, rūgštinių ir chia sėklų sriuba; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Troškinta triušienos mėsos su kokosų pienu; 60/20g; 80/20g Biri ryžių kruopų košė; 70g; 100g Raugintų kopūstų salotos su aliejumi; 50/5g; 70/5g Orkaitėje kepti moliūgo gabaliukai; 50g Stalo vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Trinta ryžių pomidorinė; 100g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Triušienos mėsos maltinis troškintas orkaitėje; 60g; 80g Kukurūzų kruopų košė su linų sėmenų aliejumi; 80/2g; 100/3g Gūžinės salotos “Iceberg” su agurku ir alyvuogių aliejumi; 50/5g Švž.paprikos; 30g Stalo vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Švž.kopūstų ir brokolių sriuba paskaninta chia sėklomis; 100g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Keptas su garais kalakutienos maltinis; 60g; 80g Virti ryžių makaronai ciberžolėmis ir alyvuogių aliejumi; 70/2g; 85/2g Virtų burokėlių salotos su lyvuogių aliejumi; 50/5g Raug. agurkai; 30g Stalo vanduo; 150g</p>
<p>Vakarienė: Sorų kruopų košė paskaninta linų sėmenų aliejumi; 150/3g; 200/5g; Trinti konservuoti mango; 20g Ryžių pieno gėrimas; 150g; 200g Sezoninis vaisius (kriaušė); 100g</p>	<p>Vakarienė: Ryžių miltų ir kokosų pieno blynai; 90g; Trinti konservuoti mango; 20g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Trinta špinatų sriuba paskaninta kokosų pienu; 150g Ryžių miltų ir ryžių pieno paplotelis; 90g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Tiršta grikių kruopų košė su linų sėmenų aliejumi; 150/3g Traputis su avokado užtepelė ir agurku; 10/20/20g Sezoninis vaisius (vynuogės); 60g; Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Kokosų pieno ir ryžių kruopų sriuba su chia sėklomis; 160g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g</p>