

LOPŠELIS-DARŽELIS „AITVARAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su sviestu; 150/5g; 200/5 Natūralus jogurtas; 125g Trinti konservuoti ananasai; 20g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (obuolis); 100g; 150g</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su linų sėmenų aliejumi; 150/3g Trinti konservuoti ananasai; 20g Varškės sūris; 30g Arbata su citrina; 150/2g Sezoninis vaisius (kriaušė); 100g</p>	<p>Pusryčiai: Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu; 150/5g; 200/5g Džiovinti šaltyje uogos arba vaisiai; 20g Arbata su citrina; 150g Sezoninis vaisius (melionas); 180g</p>	<p>Pusryčiai: Varškės apkepas; 100g; 150g Trintos vyšnios; 20g Natūralus jogurtas; 20g; Sezoninis vaisius Kriaušė; 100g Arbata su citrina; 150g</p>	<p>Pusryčiai: Orkaitėje keptas omletas su ryžių pienu; 80g; 100g Viso grūdo ruginė duona; 30g Kons. žirneliai; 40g Vaisinė arbata be cukraus; 200g Sezoninis vaisius (apelsinas) 180g</p>
<p>Pietūs: Žirnių sriuba be bulvių su grietine; 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Ryžių plovos su kalakutienos mėsa; 100/50g; 140/60g Cukinijų lazdelės; 30g Balt. ridikai; 50g Raug. agurkai; 30g Stalo vanduo su mėtų lapeliais; 150/1g</p>	<p>Pietūs: Pomidorų sriuba su avižinėmis kruopomis ir grietine; 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Triušienos mėsos apkepas; 60g; 80g Sorų kruopų košė; 70g; 80g Švž. kopūstų, krapų, petražolių salotos su aliejumi; 50/5g Švž. agurkas; 50g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis; 150/15g</p>	<p>Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba; 100g; 150g Viso grūdo ruginė duona; 20g; Naminiis kiaušienos maltinis keptas orkaitėje; 60g; 80g Miežinių kruopų košė paskaninta linų sėmenų aliejumi; 70/1g Daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprika); 80g; Žirneliai; 40g; Stalo vanduo su citrina; 150g</p>	<p>Pietūs: Trinta moliūgų ir raudonų lėšių sriuba paskaninta kokosu pienu; 100g; Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Naminiis kiaušienos maltinis keptas orkaitėje; 60g; 80g Virtos bulvės; 70g; 100g Gūžinės salotos su agurkų, pomidorų ir aliejaus užpilu; 70/7g Morkų lazdelės; 30g Stalo vanduo su citrina; 200/2g</p>	<p>Pietūs: Rūgštinių sriuba su sorų kruopomis ir grietine;; 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 25g Keptas su garais maltos jautienos ir kiaušienos šnicelis; 60g; Virti pilno grūdo makaronai; 70/1g; 100/2g Virtų burokėlių salotos su lyvuogių aliejumi; 50/5g Švž. agurkai; 30g Žolelių arbata su citrina; 200/2g</p>
<p>Vakarienė: Sklindžiai (avižių pienu ir miltų) su bananais; 80g; 130g; Trinti konservuoti mango; 20g; Ryžių pieno gėrimas; 100g</p>	<p>Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų; 100g; 150g Trintos vyšnios; 20g Natūralus jogurtas; 50g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Varškės virtinukai; 100g; 130g Natūralus jogurtas; 20g; 30g vynuogės; 60g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Sorų kruopų košė paskaninta kokosų pienu ir kokosų aliejumi; 150/3g; 200/5g Trinti konservuoti mango; 20g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (bananas); 100g;</p>	<p>Vakarienė: Kokosų pieno ir miežių kruopų sriuba su chia sėklomis; 160g; 230g Trapučiai (grikų arba kukurūzų arba ryžių); 10g;</p>