

LOPŠELIS DARŽELIS „AITVARAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su avižų pienu ir cinamonu; 150g Trinti konservuoti mango; 20g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (bananas); 100g;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su linų sėmenų aliejumi; 150/3g Ryžių pieno gėrimas; 150g; 200g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (kriaušė); 100g; 150g</p>	<p>Pusryčiai: Ryžių kruopų košė paskaninta kokosų aliejumi; 150/5g; 200/5g Sezoninis vaisius (bananas); 100g ; 140g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Pusryčiai: Sklindžiai (avižų pienu ir miltų) su bananais; 80g; 130g; Trinti konservuoti mango; 20g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (melionas); 150g</p>	<p>Pusryčiai: Perlinių kruopų košė paskaninta kokosų pienu ir kokosų aliejumi; 150/g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (bananas); 100g</p>
<p>Pietūs: Kopūstų ir baltųjų pupelių sriuba; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Kalakutienos mėsos apkepas; 60g; 80g Sorų kruopų košė; 80g Švž. paprika ; 20g Šviežių agurkų ir balt.ridikų salotos su alyvuogių aliejumi; 80/5g Geriamas vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Burokėlių, rūgštiniu ir chia sėklų sriuba; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Troškinta triušienos mėsos su kokosų pienu; 60/20g; 80/20g Kukurūzų kruopų košė su linų sėmenų aliejumi; 100/3g Gūžinės salotos “Iceberg” su agurku ir alyvuogių aliejumi; 50/5g Konservuoti kukurūzai; 20g Geriamas vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Rūgštinių sriuba su sorų kruopomis (be bulviu); 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Triušienos mėsos maltinis troškintas orkaitėje; 60g; 80g Kuskus kruopų košė; 80g; Švž.agurkai; 30g Švž. špinatų, cukinijų, agurkų salotos su tyru alyvuogių aliejumi; 50/3g Švž.pomidorais; 30g Geriamas vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Trinta moliūgų ir burnočių sėklų sriuba paskaninta kokosų pienu; 100g; Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Troškintas triušienos mėsos maltinis; 60g; 80g Avižų kruopų košė; 80g; 100g Balt.ridikas; 30g Švž.agurkai; 30g Švž. paprika ; 20g Geriamas vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Švž.kopūstų ir brokolių sriuba paskaninta chia sėklomis; 100g; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; Keptas su garais kalakutienos kukulis; 60g; 80g Virti ryžių makaronai; 70g;100g Baltųjų ridikų ir obuolių salotos su linų sėmenų aliejumi; 30/3g Švž.agurkai; 50g; Geriamas vanduo; 150g</p>
<p>Vakarienė: Kukurūzų miltų blynai iš kokosų pienu su cinamonu; 120g;150g Trinti konservuoti ananasai; 20g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Virti ryžių miltų makaronai; 120g; 150g Pomidorų padažas; 20g Obuolys; 100g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Kokosų ir ryžių miltų, kokosų pienu, chia sėklų, linų sėmenų, ciberžolės paploteliai; 80g Trinti konservuoti mango; 20g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Špinatų, ryžių miltų ir chia sėklų blyna; 130g Ryžių pieno gėrimas; 150g; 200g</p>	<p>Vakarienė: Kokosų pienu šalta sriuba su chia sėklomis; 190g Arbata be cukraus; 150g</p>