

## LOPŠELIS-DARŽELIS „AITVARAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p><b>Pusryčiai:</b> Miežinių kruopų košė paskaninta koksų pienu ir kokosų sviestu; 150/5g; 200/5g Sūrio lazdelės; 20g; 40g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (melionas); 180g</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Sorų kruopų košė paskaninta kokosų pienu ir kokosų aliejumi; 150/3g; 200/5g Trinti konservuoti mango; 20g Sūrio lazdelės; 40g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (kriaušė); 100g</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška tiršta trijų grūdų kruopų košė su sviestu; 150/5g; 200/5g Traputis su avokado užtepelė ir agurkų; 10/20/20g Sezoninis vaisius (obuolis); 100g; 120g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Virtas kiaušinis; 1 vnt Majonezas; 10g Viso grūdo ruginė duona; 20g; Natūralus jogurtas; 125g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (mandarinai); 90g; 140g</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Avižinių dribsnių košė su avižų pienu ir cinamonu; 150g Trinti konservuoti mango; 20g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (bananas); 100g; 140g</p>
<p><b>Pietūs:</b> Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba (be bulvių) su grietine; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Kalakutienos mėsos apkepas; 60g; 80g Kukurūzų kruopų košė su linų sėmenų aliejumi; 100/3g Šviežių agurkų ir balt. ridikų salotos su alyvuogių aliejumi; 80/5g Švž. morkų lazdelės; 30g; 50g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis; 150/15g</p>	<p><b>Pietūs:</b> Agurkinė sriuba su avižų kruopomis ir bulvėmis; 100g; 150g Grietinė; 5g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa; 150g; 200g Grietinė; 15g; 20g Gūžinės salotos "Iceberg" su morkomis, salierais ir alyvuogių aliejumi; 50/5g; 70/5g Švž. paprika; 30g Stalo vanduo su citrina; 200/2g</p>	<p><b>Pietūs:</b> Burokėlių sriuba su grietine be bulvių; 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; 25g; 30g Orkaitėje keptas kapotos vištienos kepsnys; 60g; 80g Biri ryžių kruopų košė; 80g; 100g Raugintų kopūstų salotos; 50/5g Švž. morkų lazdelės; 50g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis; 150/15g</p>	<p><b>Pietūs:</b> Rūgštinių sriuba su sorų kruopomis (be bulvių); 150g Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g Troškintas triušenos mėsos maltinis; 60g; 80g Biri grikių košė paskaninta alyvuogių aliejumi; 80/4g; 100/3g Morkų salotos su aliejumi ir sezamo sėklomis; 50/3g Balt. ridikas; 30g Švž. agurkai; 30g Stalo vanduo su citrina; 200/2g</p>	<p><b>Pietūs:</b> Baltųjų pupelių sriuba ir grietine; 100/5g; Viso grūdo ruginė duona; 20g Naminis kiaulienos maltinis keptas orkaitėje; 60g; 80g Virti pilno grūdo makaronai; 70/1g; 100/2 Švž. paprika; 30g Pomidoras; 50g; Stalo vanduo su citrina; 200/1g</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Sklindžiai (avižų pienu ir miltų) su bananais; 80g; 130g; Trinti konservuoti mango; 20g; Pienas; 150g</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu; 120/20g; 150/20g Pomidorų padažas; 20g Kivis; 50g; 100g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Apkepti varškėčiai; 100g; 130g Trintos uogos; 20g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Varškės apkepas; 100g; 150g Natūralus jogurtas; 30g; Trintos uogos; 20g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Pieniška sriuba su grikių kruopomis; 150/80g Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu; 30/5/15g Arbata be cukraus; 150g</p>