LOPŠELIS DARŽELIS „AITVARAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITE

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Ryžių kruopų košė paskaninta linų sėmenų aliejumi; 150/5g; 200/5g Trintos uogos; 20g Arbata su citrina; 150g Sezoninis vaisius (vynuogės); 100g; 120g	**Pusryčiai:** Sorų kruopų košė paskaninta ryžių pienų ir linų sėmenų aliejumi; 150/3g; 200/5g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (bananas); 140g;100g	**Pusryčiai:** Miežinių kruopų košė su ryžių pienu; 150g; 200g Trintos uogos; 20g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (bananas); 140g	**Pusryčiai:** Tiršta grikių kruopų košė su linų sėmenų aliejumi; 200/3g Traškios morkų lazdelės; 70g; 100g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (kriaušės); 150g	**Pusryčiai:** Tiršta kukurūzų kruopų košė; 150g; 200g Baltojo ridiko lazdelės; 20g; 50g Arbata su citrina; 150g Sezoninis vaisius (bananas); 140g
Pietūs: Trinta brokolių, špinatų ir baltųjų pupelių sriuba 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Keptas su garais kalakutienos maltinis; 60g Sorų kruopų košė; 100g Konservuoti kukurūzai; 20g Balt.ridikas; 30g Raug.agurkai; 30g Geriamas vanduo; 150g	**Pietūs:** Rūgštinių sriuba su sorų kruopomis; 100g; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Keptas su garais kalakutienos maltinis; 60g; 80g Kukurūzų kruopų košė su linų sėmenų aliejumi; 100/3g Cukinijų lazdelės; 30g Šviežių kopūstų, krapų, petražolių salotos su aliejumi; 50/5g Geriamas vanduo; 150g	**Pietūs:** Kopūstų ir baltųjų pupelių sriuba; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Troškinta triušienos mėsos su kokosų pienu; 60/20g; 80/20g Virti ryžių makaronai; 70g;85g Daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprika); 80g; 100g Geriamas vanduo; 150g	**Pietūs:** Burokėlių ir lęšių sriuba; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; Triušienos mėsos maltinis troškintas orkaitėje; 60g; 80g Biri ryžių kruopų košė; 70g; 100g Virtų burokėlių salotos su aliejumi; 30/3g; Švž. agurkai; 30g Geriamas vanduo; 150g	**Pietūs:** Trinta brokolių sriuba; 150g; Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Troškintas kalakutienos kukulis; 60g; 80g Avižų kruopų košė; 80g; 100g Raugintų kopūstų salotos; 50/5g; 70/5g Orkaitėje keptos moliūgo lazdelės; 50g Geriamas vanduo; 150g
Vakarienė: Moliūgų, kokosų ir linų sėmenų miltų blynai; 120g; 130g Trintos uogos; 20g Arbata be cukraus; 150g	**Vakarienė:** Virti ryžių miltų makaronai; 120g; 150g Švž. agurkai; 70g Sezoninis vaisius (kriaušės); 100g Arbata be cukraus; 150g	**Vakarienė:** Bulvių košė skaninta alyvuogių aliejumi 150/5g Augalinis ryžių gėrimas 150g Sezoninis vaisius (vynuogės); 100g	**Vakarienė:** Ryžių miltų ir ryžių pieno, chia sėklų, linų sėmenų, ciberžolės apkepas; 90g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (vynuogės); 60g	**Vakarienė:** Avižų kruopų košė; 120g; 150g Augalinis ryžių gėrimas 150g