

LOPŠELIS DARŽELIS „AITVARAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Ryžių kruopų košė paskaninta kokosų aliejumi; 150/5g; 200/5g Trinti konservuoti mango; 20g Arbata su citrina; 150g Sezoninis vaisius (vynuogės); 90g; 120g</p>	<p>Pusryčiai: Sorų kruopų košė paskaninta kokosų pienu ir kokosų aliejumi; 150/3g; 200/5g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (bananas); 140g; 100g</p>	<p>Pusryčiai: Avižų dribsnių košė paskaninta avižų pienu ir bananais; 150/50g; 200/50g Trintos braškės; 20g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (apelsinas); 140g; 180g</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su linų sėmenų aliejumi; 150/3g Traputis su avokado užtepelė ir agurku; 10/20/20g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (kriaušės); 100g; 150g</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su kokosų pienu ir kokosų aliejumi; 150/5g; 200/5g Trinti konservuoti ananasai; 20g Arbata su citrina; 150g Sezoninis vaisius (obuois); 130g</p>
<p>Pietūs: Trinta špinatų sriuba paskaninta chia sėklomis ir kokosų pienu; 100g 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</p>	<p>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 Cukinių lazdelės; 30g Šviežių kopūstų, krapų, petražolių salotos su aliejumi; 50/5g Geriamas vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Švž.kopūstų ir brokolių sriuba paskaninta chia sėklomis; 100g; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Troškinta triušienos mėsa su kokosų pienu; 60/20g; 80/20g Virti ryžių makaronai; 70g; 85g Daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprika); 80g; 100g Geriamas vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Burokėlių, rūgštiniu ir chia sėklų sriuba; 100g; 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</p>	<p>Pietūs: Trinta brokolių sriuba su kokosų pienu; 150g; Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Troškintas kalakutienos kukulis; 60g; 80g Avižų kruopų košė; 80g; 100g Švž.kopūstų pomidorų salotos su aliejumi; 100/10g Geriamas vanduo; 150g</p>
<p>Vakarienė: Moliūgų, kokosų ir linų sėmenų miltų blynai; 120g; 130g Trinti konservuoti mango; 20g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Virti ryžių miltų makaronai; 120g; 150g Švž.agurkai; 70g Sezoninis vaisius (kriaušės); 100g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Kokosų pieno, kukurūzų kruopų, chia sėklų sriuba; 150/80g</p>	<p>Vakarienė: Ryžių miltų ir kokosų pieno, chia sėklų, linų sėmenų, ciberžolės apkepas; 70g; 90g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (vynogės); 60g</p>	<p>Vakarienė: Sorų kruopų ir chia sėklų paploteliai; Mandarinai; 80g; 110g Arbata be cukraus; 150g</p>