

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

| PIRMADIENIS  | ANTRADIENIS  | TREČIADIENIS  | KETVIRTADIENIS   | PENKTADIENIS   |
|--|--|---|--|--|
| <p><b>Pusryčiai:</b><br/>Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu; 150/5g; 200/5g<br/>Trintos vyšnios; 20g<br/>Sūrio lazdelės; 20g<br/>Arbata su citrina; 150g<br/>Sezoninis vaisius (kivis); 50g;</p>  | <p><b>Pusryčiai:</b><br/>Tiršta grikių kruopų košė su linų sėmenų aliejumi; 150/3g<br/>Natūralus jogurtas; 125g<br/>Arbata be cukraus; 150g<br/>Sezoninis vaisius (melionas); 100g; 180g</p>   | <p><b>Pusryčiai:</b><br/>Tiršta kukurūzų kruopų košė su kokosų pienu; 150g; 200g<br/>Sūrio lazdelės; 20g<br/>Arbata be cukraus; 150g<br/>Sezoninis vaisius (kivis); 130g</p>  | <p><b>Pusryčiai:</b><br/>Sorų kruopų košė paskaninta kokosų pienu ir kokosų aliejumi; 150/3g; 200/5g<br/>Sumuštinis batono riekės ir trintomis uogomis; 22/3/20g<br/>Arbata su citrina; 150/2g<br/>Sezoninis vaisius (mandarinai); 110g; 140g</p>  | <p><b>Pusryčiai:</b><br/>Orkaitėje keptas omletas su ryžių pienu; 80g; 100g<br/>Viso grūdo ruginė duona; 30g<br/>Kons. žirneliai; 40g<br/>Vaisinė arbata be cukraus; 200g<br/>Sezoninis vaisius (apelsinas) 180g</p>   |
| <p><b>Pietūs:</b><br/>Kopūstų ir burokėlių barščiai su grietine; 100/5g; 150/5g<br/>Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g<br/>Ryžių plovas su kiaulienos mėsa; 100/50g; 140/60g<br/>Raug. agurkas; 30g<br/>Morkų salotos su aliejumi ir sezamo sėklomis; 50/3g<br/>Geriamas vanduo; 150g</p> | <p><b>Pietūs:</b><br/>Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine; 100/5g; 150/5g<br/>Viso grūdo ruginė duona; 30g<br/>Garuose virtas kalakutienos maltinis; 60g; 80g<br/>Biri ryžių kruopų košė; 80g; 100g<br/>Virtų burokėlių salotos su citrinos ir aliejaus užpilu; 50/5g<br/>Švž. pomidoras; 30g;<br/>Geriamas vanduo; 150g</p> | <p><b>Pietūs:</b><br/>Sriuba su avinžirniais ir grietine; 100/5g; 150/5g<br/>Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g<br/>Keptas su garais maltos jautienos ir kiaulienos šnicelis; 60g;<br/>Biri grikių košė; 70g; 100g<br/>Gūžinės salotos “Iceberg” su agurkų, pomidorų, ir aliejaus užpilu; 70/7g; 100/10g<br/>Geriamas vanduo; 150g</p> | <p><b>Pietūs:</b><br/>Trinta moliūgų ir burnočių sėklų sriuba paskaninta kokosų pienu; 100g; 150g<br/>Viso grūdo ruginė duona; 20g;<br/>Virtų bulvių ir kalakutienos mėsos blynai (Žemaičiai); 140g; 200g<br/>Grietine; 15g<br/>Švž. morkų lazdelės; 50g<br/>Švž. agurkai; 30g<br/>Geriamas vanduo; 150g</p> | <p><b>Pietūs:</b><br/>Pomidorų sriuba su ryžių kruopomis ir grietine; 100/5g; 150/5g<br/>Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g<br/>Orkaitėje keptos vištienos šlaunelės; 80g<br/>Bulvių košė paskaninta alyvuogių aliejumi; 100/5g<br/>Raugintų kopūstų salotos; 50/5g<br/>Švž. agurkai; 30g<br/>Geriamas vanduo; 150g</p> |
| <p><b>Vakarienė:</b><br/>Mieliniai blynai (su avižų pienu); 80g; 120g<br/>Natūralus jogurtas; 30g;<br/>Trinti konservuoti mango; 20g<br/>Arbata be cukraus; 150g</p>   | <p><b>Vakarienė:</b><br/>Kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu; 120/20g<sup>4</sup> 150/20g<br/>Pomidorų padažas; 20g<br/>Sezoninis vaisius (obuolis); 100g<br/>Arbata be cukraus; 150g;</p>  | <p><b>Vakarienė:</b><br/>Virtos apkeptos bulvės; 150g; 200g<br/>Kefyras; 200g<br/>Sezoninis vaisius (obuolis); 100g</p>   | <p><b>Vakarienė:</b><br/>Varškės apkepas; 100g; 150g<br/>Trinti konservuoti ananasai; 20g<br/>Natūralus jogurtas; 30g<br/>Sezoninis vaisius (vynogės); 60g; 100g<br/>Aviečių arbata be cukraus; 150g</p>   | <p><b>Vakarienė:</b><br/>Avižų kruopų košė; 120g; 150g<br/>Pienas; 150g<br/>Sezoninis vaisius (bananas); 100g</p>  |