

LOPŠELIS-DARŽELIS „AITVARAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Ryžių kruopų košė paskaninta kokosų aliejumi; 150/5g; 200/5g Trinti konservuoti ananasai; 20g Arbata be cukraus; 150g Sezoninis vaisius (bananas); 100g</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su kokosų pienu ir kokosų aliejumi; 150/5g; 200/5g Arbata su citrina; 150/2g Sezoninis vaisius (melionas); 180g</p>	<p>Pusryčiai: Sorų kruopų košė paskaninta kokosų pienu ir kokosų aliejumi; 150/3g; 200/5g Džiovinti šaltyje uogos arba vaisiai; 20g Arbata su citrina; 150g Sezoninis vaisius (kriaušė); 150g</p>	<p>Pusryčiai: Ryžių miltų ir kokosų pieno, chia sėklų, linų sėmenų, ciberžolės apkepas; 70g;90g Trinti konservuoti ananasai; 20g Arbata su citrina; 150g Sezoninis vaisius (melionas); 100g</p>	<p>Pusryčiai: Sklandžiai (avižų pienu ir miltų) su bananais; 80g; 130g; Trinti konservuoti mango; 20g Vaisinė arbata be cukraus; 200g Sezoninis vaisius (kriaušė); 140g</p>
<p>Pietūs: Rūgštinių sriuba su sorų kruopomis; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Garuose virtas kalakutienos maltinis; 80g Avižų kruopų košė; 80g; 100g Cukinijų lazdelės; 30g Balt. ridikai; 50g Raug. agurkai; 30g Stalo vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Brokolių ir kukurūzų kruopų sriuba; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; Triušienos mėsos apkepas; 60g; 80g Virti ryžių makaronai ciberžolėmis ir alyvuogių aliejumi; 70/2g; 85/2g Švž.kopūstų, krapų, petražolių salotos su aliejumi; 50/5g Švž. paprika ; 20g Stalo vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Burokėlių, rūgštinių ir chia sėklų sriuba; 150g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Troškinta triušienos mėsos su kokosų pienu; 60/20g; 80/20g Biri ryžių kruopų košė; 70g; 100g Raugintų kopūstų salotos su aliejumi; 50/5g; 70/5g Orkaitėje kepti moliūgo gabaliukai; 50g Stalo vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Trinta ryžių pomidorinė; 100g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Triušienos mėsos maltinis troškintas orkaitėje; 60g; 80g Kukurūzų kruopų košė su linų sėmenų aliejumi; 80/2g; 100/3g Gūžinės salotos “Iceberg” su agurku ir alyvuogių aliejumi; 50/5g Švž.paprikos; 30g Stalo vanduo; 150g</p>	<p>Pietūs: Švž.kopūstų ir brokolių sriuba paskaninta chia sėklomis; 100g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g; 20g Keptas su garais kalakutienos maltinis; 60g; 80g Virti ryžių makaronai ciberžolėmis ir alyvuogių aliejumi; 70/2g; 85/2g Virtų burokėlių salotos su lyvuogių aliejumi; 50/5g Raug. agurkai; 30g Stalo vanduo; 150g</p>
<p>Vakarienė: Sorų kruopų košė paskaninta linų sėmenų aliejumi; 150/3g; 200/5g; Trinti konservuoti mango; 20g Ryžių pieno gėrimas; 150g; 200g Sezoninis vaisius (kriaušė); 100g</p>	<p>Vakarienė: Ryžių miltų ir kokosų pieno blynai; 90g; Trinti konservuoti mango; 20g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Trinta špinatų sriuba paskaninta kokosų pienu; 150g Ryžių miltų ir ryžių pieno paplotelis; 90g Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Tiršta grikių kruopų košė su linų sėmenų aliejumi; 150/3g Traputis su avokado užtepelė ir agurku; 10/20/20g Sezoninis vaisius (vynuogės); 60g; Arbata be cukraus; 150g</p>	<p>Vakarienė: Kokosų pieno ir ryžių kruopų sriuba su chia sėklomis; 160g Trapučiai (grikių arba kukurūzų); 10g</p>

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>

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>