

**LOPŠELIS-DARŽELIS „AITVARAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS  
I SAVAITĖ**

| <b>PIRMADIENIS</b>   | <b>ANTRADIENIS</b>  | <b>TREČIADIENIS</b>  | <b>KETVIRTADIENIS</b>  | <b>PENKTADIENIS</b>  |
|--|---|--|--|--|
| <p><b>Pusryčiai:</b><br/>                     Avižinių dribsnių košė su sviestu; 150/5g; 200/5<br/>                     Natūralus jogurtas; 125g<br/>                     Trinti konservuoti ananasai; 20g<br/>                     Arbata be cukraus; 150g<br/>                     Sezoninis vaisius (obuolis); 100g; 150g</p>   | <p><b>Pusryčiai:</b><br/>                     Tiršta grikių kruopų košė su linų sėmenų aliejumi; 150/3g<br/>                     Trinti konservuoti ananasai; 20g<br/>                     Varškės sūris; 30g<br/>                     Arbata su citrina; 150/2g<br/>                     Sezoninis vaisius (kriaušė); 100g</p>   | <p><b>Pusryčiai:</b><br/>                     Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu; 150/5g; 200/5g<br/>                     Džiovinti šaltyje uogos arba vaisiai; 20g<br/>                     Arbata su citrina; 150g<br/>                     Sezoninis vaisius (melionas); 180g</p>  | <p><b>Pusryčiai:</b><br/>                     Varškės apkepas; 100g; 150g<br/>                     Trintos vyšnios; 20g<br/>                     Natūralus jogurtas; 20g;<br/>                     Sezoninis vaisius Kriaušė; 100g<br/>                     Arbata su citrina; 150g</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/>                     Žirnių sriuba be bulvių su grietine; 100/5g; 150/5g<br/>                     Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g<br/>                     Ryžių plovos su kalakutienos mėsa; 100/50g; 140/60g<br/>                     Cukinijų lazdelės; 30g<br/>                     Balt. ridikai; 50g<br/>                     Raug. agurkai; 30g<br/>                     Stalo vanduo su mėtų lapeliais; 150/1g</p> | <p><b>Pietūs:</b><br/>                     Pomidorų sriuba su avižinėmis kruopomis ir grietine; 100/5g; 150/5g<br/>                     Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g<br/>                     Triušienos mėsos apkepas; 60g; 80g<br/>                     Sorų kruopų košė; 70g; 80g<br/>                     Švž. kopūstų, krapų, petražolių salotos su aliejumi; 50/5g<br/>                     Švž. agurkas; 50g<br/>                     Stalo vanduo su vaisiais/uogomis; 150/15g</p> | <p><b>Pietūs:</b><br/>                     Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba; 100g; 150g<br/>                     Viso grūdo ruginė duona; 20g;<br/>                     Naminis kiaulienos maltinis keptas orkaitėje; 60g; 80g<br/>                     Miežinių kruopų košė paskaninta linų sėmenų aliejumi; 70/1g<br/>                     Daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprika); 80g;<br/>                     Žirneliai; 40g;<br/>                     Stalo vanduo su citrina; 150g</p> | <p><b>Pietūs:</b><br/>                     Trinta moliūgų ir raudonų lėšių sriuba paskaninta kokosu pienu; 100g;<br/>                     Viso grūdo ruginė duona; 20g; 30g<br/>                     Naminis kiaulienos maltinis keptas orkaitėje; 60g; 80g<br/>                     Virtos bulvės; 70g; 100g<br/>                     Gūžinės salotos su agurkų, pomidorų ir aliejaus užpilu; 70/7g<br/>                     Morkų lazdelės; 30g<br/>                     Stalo vanduo su citrina; 200/2g</p> | <p><b>Pietūs:</b><br/>                     Rūgštinių sriuba su sorų kruopomis ir grietine;; 100/5g; 150/5g<br/>                     Viso grūdo ruginė duona; 20g; 25g<br/>                     Keptas su garais maltos jautienos ir kiaulienos šnicelis; 60g;<br/>                     Virti pilno grūdo makaronai; 70/1g; 100/2g<br/>                     Virtų burokėlių salotos su lyvuogių aliejumi; 50/5g<br/>                     Švž. agurkai; 30g<br/>                     Žolelių arbata su citrina; 200/2g</p> |
| <p><b>Vakarienė:</b><br/>                     Sklindžiai (avižių pienu ir miltų) su bananais; 80g; 130g;<br/>                     Trinti konservuoti mango; 20g;<br/>                     Ryžių pieno gėrimas; 100g</p>  | <p><b>Vakarienė:</b><br/>                     Blynai iš kefyro ir miltų; 100g; 150g<br/>                     Trintos vyšnios; 20g<br/>                     Natūralus jogurtas; 50g<br/>                     Arbata be cukraus; 150g</p>   | <p><b>Vakarienė:</b><br/>                     Varškės virtinukai; 100g; 130g<br/>                     Natūralus jogurtas; 20g; 30g<br/>                     vynuogės; 60g<br/>                     Arbata be cukraus; 150g</p>   | <p><b>Vakarienė:</b><br/>                     Sorų kruopų košė paskaninta kokosų pienu ir kokosų aliejumi; 150/3g; 200/5g<br/>                     Trinti konservuoti mango; 20g<br/>                     Arbata be cukraus; 150g<br/>                     Sezoninis vaisius (bananas); 100g;</p>  | <p><b>Vakarienė:</b><br/>                     Kokosų pieno ir miežių kruopų sriuba su chia sėklomis; 160g; 230g<br/>                     Trapučiai (grikų arba kukurūzų arba ryžių); 10g;</p>  |

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

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

**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 plovos 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><br/>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>  |