

LOPŠELIS DARŽELIS „RASA“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su sviestu; 150/5g Natūralus jogurtas; 125g Vaisių tyrė; 20g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Virti varškės virtinukai 100g; 130g Vaisių tyrė; 25g Vaisinė arbata; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu; 150/5g; 200/5g Vaisių tyrė; 25g Trapučiai; 20g Arbata su citrina; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Blynai iš kefyro ir miltų; 100g; 150g Vaisių tyrė; 25g Arbata su citrina; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Sorų kruopų košė su sviestu; 150/5g Vaisių tyrė; 25g Vaisinė arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>
<p>Pietūs: Žirnių sriuba su grietine; 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; Ryžių plovai su kiaulienos mėsa; 100/50g; 150/70g Šviežių kopūstų salotos; 80/8g Švž.pomidoras; 40g Stalo vanduo su citrina;</p>	<p>Pietūs: Pomidorų ir ryžių sriuba su grietine; 100/5g; 150/5g Juoda duona su saulėgrąžomis; Keptas su garais vištienos maltinis 60g; 80g Perlinių kruopų košė 80/3g Natūralus jogurtas; 30g Daržovių lazdelės (morka, agurkas, paprika); 80g; 100g Žolelių arbata;</p>	<p>Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su vištiena; 140/10g Juoda duona su saulėgrąžomis; Troškinta kalakutienos mėsa su grietine; 60/20g; 80/50g Bulvių košė su linų sėmenimis; 70g; 100g Orkaitėje keptos daržovės (morką, cukinija); 90g Stalo vanduo su citrina;</p>	<p>Pietūs: Lęšių sriuba su grietine; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptas žuvies maltinis; 60g Virtos bulvės; 70g; 100g Raugintų kopūstų salotos; 30/3g; 50/5g Virtų burokėlių salotos su citrinos ir aliejaus užpilu; 50/5g; Žolelių arbata;</p>	<p>Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba su grietine; 150/5g Juoda duona su saulėgrąžomis; Troškintas malta jautienos mėsa su daržovių padažu; 50/50g; 80/70g Kietųjų kviečių virti makaronai; 80g; 100g Pomidoras; 40g Žolelių arbata;</p>
<p>Vakarienė: Lietiniai blynai; 100g; 120g; Vaisių tyrė; 25g Pienas; 150g</p>	<p>Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas; 80g; 100g Juoda duona su saulėgrąžomis ir sviestu; 30/5g Morkų salotos su aliejumi; 70/7g Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu; 150/5g; 200/5g Pienas; 200g</p>	<p>Vakarienė: Varškės apkepas; 120g;150g Vaisių tyrė; 25g Natūralus jogurtas; 30g Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis; 150/80g Mielinė bandelė; 50g; Arbata be cukraus;</p>

LOPŠELIS DARŽELIS „RASA“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Tiršta manų kruopų košė 200g Vaisių tyrė; 25g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Apkepti varškėčiai; 100g; 130g Vaisių tyrė; 25g Arbata be cukraus;</p>	<p>Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su sviestu; 150g Vaisių tyrė; 25g Sezoninis vaisius; Natūralus jogurtas; 125g Arbata be cukraus;</p>	<p>Pusryčiai: Kietųjų kviečių virti makaronai su sūriu; 120/20g; 150/20g Duonukai; 10g Arbata be cukraus;</p>	<p>Pusryčiai: Šešių rūšių grūdų košė su sviestu; 150/5g; 200/5g Trapučiai; 10g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>
<p>Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba; 150g Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptas kopūstų ir kiaulienos maltinis; 60/20g; 90/20g; Virtos bulvės; 70g; 100g Daržovių traškios lazdelės (morka, agurkas, paprika); 50g Pomidorų salotos su grietine; 50/5g; 100/10g Uogų gėrimas be cukraus;</p>	<p>Pietūs: Agurkinė sriuba su grietine; 150g Juoda duona su saulėgražomis; Orkaitėje kepti žuvies gabaliukai; 50g; Bulvių košė; 70g; 100g Virtų burokėlių salotos su citrinos ir aliejaus užpilu; 50/5g; 70/5g Pomidorais; 40 g. Stalo vanduo su vaisiais/uogomis;</p>	<p>Pietūs: Burokėlių sriuba su grietine; 100g; 150g Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptas kapotos vištienos kepsnys; 70g Lęšių ir ryžių kruopų košė su kepinomis daržovėmis; 80g; 100g Raugintų kopūstų salotos; 30/3g; 50/5g Švž. morkų lazdelės; 50g Vanduo su citrina;</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine; 100/5g; 150/5g Juoda duona su saulėgražomis; Troškintas kalakutienos kukulis; 60g; 80g Grikių kruopų košė; 100g Daržovės keptos orkaitėje (morkos, brokolis, žiedinis kopūstas); 80g; 100g Vanduo su citrina;</p>	<p>Pietūs: Daržovių sriuba su brokoliais ir grietine; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; Veršienos mėsos guliašas; 60/40g; 80/60g Bulvių košė su linų sėmenimis; 70g; 100g Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejumi; 80/8g; 100/10g Žirnėliai; 20g Stalo vanduo su citrina;</p>
<p>Vakarienė: Kukurūzų miltų blynai su cinamonu; 150g Vaisių tyrė; 25g Natūralus jogurtas; 20g; Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu; 200g Sūrio lazdelės; 20g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Vakarienė: Viso grūdo avižinių miltų blynai su obuoliais; 150g Natūralus jogurtas; 30g; 70g Vaisių tyrė; 25g Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje; 130g Natūralus jogurtas; 30g; Vaisių tyrė; 25g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Vakarienė: Virtas kiaušinis; 1 vnt Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu; 30/5/15g; 40/7/15g. Pienas; 100g; 200g</p>

LOPŠELIS DARŽELIS „RASA“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Manų kruopų košė su sviestu; 200g Vaisių tyrė; 25g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Orkaitėje keptas omletas; 80g; 100g Juoda duona su saulėgražomis ir sviestu; 30/5g Pomidorų padažas; 30g Arbata be cukraus;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu; 150/5g; 200/5g Pienas; 200g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Varškės apkepas; 120g; 150g Vaisių tyrė; 25g Natūralus jogurtas; 30g Arbata be cukraus;</p>	<p>Pusryčiai: Kus kus kruopų košė su sviestu; 150/5g Varškės sūris; 30g Arbata su citrina; Sezoninis vaisius</p>
<p>Pietūs: Špinatų sriuba su grietine; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; Troškintas kalakutienos kukulis; 60g; 80g Kvietinių kruopų košė su viestu 80/2g Daržovės keptos orkaitėje (morkos, brokolis, žiedinis kopūstas); 80g; 100g; Stalo vanduo su citrina;</p>	<p>Pietūs: Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine; 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptas žuvies maltinis; 60g Biri ryžių kruopų košė; 70g; 100g Virtų burokėlių salotos su citrinos ir aliejaus užpilu; 50/5g; 70/5g Rauginti agurkai; 40g Stalo vanduo su citrina;</p>	<p>Pietūs: Šviežių ir raugintų kopūstų sriuba su grietine; 150/5g Juoda duona su saulėgražomis; Keptas su garais maltos jautienos ir kiaulienos šnicelis; 60g; 80g Biri grikių košė; 70g; 90g Baltųjų ridikų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu; 70/7g; 100/10g Stalo vanduo su citrina;</p>	<p>Pietūs: Tiršta jautienos kukulaičiu sriuba su avinžirniais ir pomidorais; 120/30g Juoda duona su saulėgražomis; Bulvių plokštainis keptas orkaitėje; 130g; 150g Natūralus jogurtas; 30g Morkų lazdelės; 50g Rauginti agurkai; 60g Stalo vanduo su vaisiais/uogomis;</p>	<p>Pietūs: Kopūstų ir burokėlių barščiai su grietine; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptas kapotos vištienos kepsnys; 70g Perlinių kruopų ir daržovių košė; 80g; 100g Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu; 80/7g; 100/10g Stalo vanduo su citrina;</p>
<p>Vakarienė: Pieniška sriuba su makaronais; 150/60g Mielinė bandelė 50g</p>	<p>Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje paskanintos sūriu; 150g; 200g Kefyras; 200g</p>	<p>Vakarienė: Mieliniai blynai; 80g; 100g Vaisių tyrė; 25g Natūralus jogurtas; 30g Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu; 100/3g; 150/5g Sumuštinis batono riekės, sviesto ir fermentinio sūrio; 22/5/10g Arbata su citrina; Sezoninis vaisius</p>	<p>Vakarienė: Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu; 120/15g; 150/20g Švž. agurkai; 70g Žirneliai; 20g Arbata be cukraus;</p>

