

LOPŠELIS DARŽELIS „RASA“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė gardinta sviestu 150/4g; 200/5; Trintų uogų padažas 20g; Natūralus jogurtas 125g Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Pusryčiai: Varškės virtinukai 100g; 120g Trintų uogų padažas 20g; 30g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu; 110/5g; 150/7g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata su citrina be cukraus 150ml; 200ml;	Pusryčiai: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 120g; Trintų uogų padažas 20g; 30g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Pusryčiai: Sorų kruopų košė gardinta bananu ir sviestu 120/35/5g; 150/40/7g; Trapučiai 10g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;
Pietūs: Lėšių sriuba (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; Pilkųjų ryžių plovas su kiaulienos sprandinės mėsa; 100/55g; 130/75g; Marinuoti agurkėliai 40g; 50g; Morkų lazdelės 40g; 50g; Stalo vanduo su melionais; 200ml;	Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais (<i>augalinis</i>) 100g; 150g Duona 20g; 30g; Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis, porais ir grietine 80g; Konvekciniėje krosnyje kepta vištienos šlaunelių mėsa 85g; Perlinių kruopų košė 80g; Švž. Daržovių traškios lazdelės (<i>morkos, agurkai, paprika</i>) 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Skaidri makaronų sriuba (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Garuose virtas vištienos maltinukas 60g; 80g; Žiedinių kopūstų ir bulvių košė paskaninta pienu ir sviestu; 80/2g; Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Šviežių kopūstų ir žaliųjų žirnelių sriuba (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas <i>lašišos</i> ir <i>lydekos</i> maltinis 60; 80g; Virtos bulvės 70g; 90g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejumi 90/4g; Stalo vanduo su apelsinais; 180/20ml;	Pietūs: Burokėlių sriuba su lėšiais (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; Troškinta malta jautienos kumpio mėsa su pomidorų padažu 50/30g; 70/40g; Virti makaronai 90g; Rudens daržovių rinkinukas (<i>morka, paprika, pomidoras</i>) 80g; 100g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;
Vakarienė: Mieliniai blynėliai 100g; 120g; Trintų uogų padažas 20g; Sezoninis vaisius 80g;	Vakarienė: Tiršta grikių kruopų košė gardinta sviestu; 110/4g; 150/5g; Duona perlepta sviestu 30/5g; 40/7g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 120g; 150g; Trintų uogų padažas 20g; Natūralus jogurtas 20g; 30g Sezoninis vaisius 80g; 100g;	Vakarienė: Orkaitėje keptas ometas; 100g; 120g; Konc. žalieji žirneliai 30g; Švieši duona perlepta sviestu 30/5g; Sūrio lazdelės 20g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml	Vakarienė: Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis 150g; 200g; Namninė mielinė bandelė 50g; Sezoninis vaisius 100g;

LOPŠELIS DARŽELIS „RASA“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/7g; Trintų uogų padažas 20g; 25g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 140g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Pusryčiai: Orkaitėje keptas omletas; 90g; 110g; Šviesi duona (batonas) perleptas sviestu 30/5g; Sezoninis vaisius 70g; 130g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė pagardinta sviestu 150/5g; 200/7g; Pienas 2,5% rieb. 200ml; Sezoninis vaisius 100g;	Pusryčiai: Varškės apkepas 100g; 120g; Trintų uogų padažas 20g; 25g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kuskuso kruopų košė gardinta sviestu 120/4g; 150/5g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 150g Arbata be cukraus 150ml; 200ml;
Pietūs: Ivairiaspalvių daržovių sriuba (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Pilkytų ryžių plovimas su vištienos filė mėsa 110/55g; 140/70g; Švž. pomidorai 60g; Marinuoti agurkėliai 60g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Žirnių sriuba (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; Lydekos kukuliai troškinti pomidorų padaže 60g; 80g; Perlinio kuskuso košė pagardinta sviestu 60/2g; 70/2g; Morkų, agurkų ir ridikėlių salotos su alyjeaus ir citrinų sulčių užpilu 70/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Keptas su garais sultingas jautienos ir kiaulienos mėsos šnicelis 70g; 80g; Biri grikių košė paskaninta sviestu 70/1g; 80/2g; Švž. agurkų ir kopūstų salotos su alyjeumi 70/4g; 80/5g; Stalo vanduo su apelsiniais 180/20ml;	Pietūs: Avinžirnių ir pomidorų sriuba (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas kiaulienos maltinis 60g; 80g; Rausvasis padažas 25g; 30g; Virtos bulvės 70g; 80g; Rudens daržovių rinkinukas (<i>morka, paprika, pomidoras</i>) 80g; 90g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis; 180/18ml;	Pietūs: Kopūstų ir burokėlių barščiai (<i>augalinis</i>) 100g; 150g Duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas su garais kapotos vištienos kepsnys 60g; 80g; Biri ryžių košė 80g; Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su alyjeaus ir citrinų sulčių užpilu 70/7g; 80/8g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;
Vakarienė: Grikių kruopų košė 120g; 170g; Virta pieniška dešrelė 60g; Švž. traškios agurkų lazdelės 40g;	Vakarienė: Pieniška ryžių sriuba gardinta sviestu 100/3g; 150/4g; Batono sumuštinis su ferm. sūriu ir sviestu 30/8/19g; Sezoninis vaisius 80g; 100g;	Vakarienė: Mieliniai blynai 100g; 130g; Trintų uogų padažas 20g; Natūralus jogurtas 20g Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Vakarienė: Virti makaronai paskaninti tarkuotu fermentintu sūriu 110/18g; 130/20g; Sezoninis vaisius 80g; 110g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Vakarienė: Trinta varškė su grietine ir trintomis braškėmis 80/20/30g; 110/25/40g; Šviesi duona 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml

LOPŠELIS DARŽELIS „RASA“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/7g; Trintų uogų padažas 20g; 30g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Pusryčiai: Varškės apkepas 110g; 130g; Trintų braškių padažas 20g; 25g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Pusryčiai: Kviečių kruopų košė gardinta sviestu 130/5g; 180/6g; Trintų uogų padažas 20g; 25g; Natūralus jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Pusryčiai: Virti makaronai paskaninti tarkuotu sūriu 100/16g; 120/19g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė paskaninta alyvuogių aliejumi (<i>augalinis</i>) 150/5g; 200/4g; Pienas 2,5% rieb. 150ml; 200ml; Sezoninis vaisius 100g; 150g;
Pietūs: Šviežių ir raugintų kopūstų sriuba (<i>augalinis</i>) 100g;150g; Duona 20g; 30g; Naminis kiaušienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Perlinio kuskuso košė 70g; 80g; Pekino kopūstų salotos su morkomis, agurkais ir aliejumi; 70/4g; 80/5g; Šviežių obuolių kompotas 200ml;	Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas (<i>upėlakio</i> ir <i>lydekos</i>) maltinis 60g; 80g; Virtos bulvės 90g; Virtų burokėlių ir žirnelių salotos su marinuotais agurkais ir citrinų-aliejaus užpilu 70/4g; 80/5g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 180/18ml;	Pietūs: Burokėlių sriuba (<i>augalinis</i>); 100g; 150g Duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas su garais kapotos vištenos kepsnys; 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė; 80g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 70g; 80g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (<i>augalinis</i>) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Troškintas kalakutienos kukulis 60g; 80g; Biri grikių košė gardinta sviestu 70/1g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi 60/4g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Trinta moliūgų ir lęšių sriuba su grietinėle 100g; 150g; Duona 20g; Kiaulienos guliašas 70g; 80g; Bulvių košė paskaninta sviestu 70/2g; 80/2g; Švž. morkų ir obuolių salotos be užpilo 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;
Vakarienė: Skilandžiai su obuoliais 90g; 120g; Trintų uogų padažas 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Vakarienė: Pieniška makaronu sriuba pagardinta sviestu 150/3g; 200/4g; Batonas perleptas sviestu; 30/5g; Sezoninis vaisius 100g;	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų su obuoliais 100g; 120g; Trintų uogų padažas 20g; 25g; Natūralus jogurtas 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 110g; 130g; Trintų uogų padažas 20g; 25g; Natūralus jogurtas 30g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Vakarienė: Virtas kiaušinis 1vnt; Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/18g; 40/6/25g; Švž. traškios agurkų lazdelės 60g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;