

LOPŠELIS DARŽELIS „MOLINUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/5g Trintos uogos 20g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 120g;	Pusryčiai: Sorų kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Traputis (<i>kviečių, grikių arba kukurūzų</i>) 10g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 100g;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė pagardinta ypač tyru alyvuogių aliejumi ir kepintais obuoliais su cinamonu (augalinis) 150/5/40g; 200/7/40g; Trintos uogos 20g; 30g; Arbata be cukraus 200ml Sezoninis vaisius 80g; 100g;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 100/3g; 150/5g; Varškės sūris 20g; 40g; Trintos uogos 10g; 20g; Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius 80g; 100g;	Pusryčiai: Orkaitėje keptas grietininis purus omletas 80g; 100g; Juoda duona su saulėgrąžomis ir sviestu 30/5g; 2-ių rūšių daržovės (<i>agurkai, pomidorai</i>) 60g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 80g;
Pietūs: Burokėlių sriuba (augalinis) 100g; Kvietinė duona su saulėgrąžomis 20g; Plikytų ryžių plovos su jautiena 100/50g; 140/70g; Švž.pomidoras 40g; 50g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) 100g; 150g; Juoda duona su saulėgrąžomis 20g; Orkaitėje keptas vištienos kepsnys apvoliotas linų sėmenyse 80g; 100g; Švž. kopūstų salotos su morkomis, obuoliais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu 100/10g; Stalo vanduo;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Juoda duona su saulėgrąžomis 20g; 30g; Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su grietine 60/10g; 80/13g; Švž. agurkų, pomidorų ir salotinės sultenės salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 80/5g; 100/6g; Stalo vanduo;	Pietūs: Trintų žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis) 100g; 150g; Juoda duona su saulėgrąžomis 30g; Balandėliai su kiaulienos mėsa ir tradiciniu padažu 140/14g; Daržovių lazdelės (<i>morka, pomidoras, paprika</i>) 80g; 120g; Stalo vanduo;	Pietūs: Tiršta avinžirnių sriuba su daržovėmis (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvies (<i>upėtakio</i>) kukulis 60g; 80g; Bulvių ir saldžių bulvių (batatų) piure su sviestu 60g; 80g; Virtų burokėlių, marinuotų agurkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 80/7g; 100/8g; Stalo vanduo;
Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje, su krapais 180g; 200g; Kefyras 150ml; 200ml;	Vakarienė: Tradiciniai varškės virtinukai 100g; 130g Sviesto grietinės padažas 15g; 20g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Virtas kiaušinis 1 vnt; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 30/5/12/10g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 80g; 120g;	Vakarienė: Orkaitėje keptas varškės ir bananų apkepas 150g; 180g; Trintos uogos 25g; 35g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Pieniška perlinių kruopų sriuba 150g; 200g; Kvietinės duonos skrebutis 30g; Sezoninis vaisius 100g;

LOPŠELIS DARŽELIS „MOLINUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Tiršta plikytų ryžių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; 30g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 80g;	Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; 25g; Trapučiai 10g; 20g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 100g;	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 100/3g; 150/5g; Trintos uogos 20g; 30g; Natūralus jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 70g;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; 1,5vnt; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Švž. agurkai 30g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 80g; 150g;	Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 100/11g; 150/16g; Jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 80g; 100g;
Pietūs: Įvairaspalvių daržovių sriuba (augalinis) 150g; Kvietinė duona su saulėgrąžomis 30g; Kalakutienos mėsa troškinta su kopūstais ir prieskoninėmis daržovėmis 80/85g; 100/110g; Švž. Pomidorai 50g; 60g; Stalo vanduo;	Pietūs: Špinatų, rūgštynių ir kvietinių kruopų sriuba (augalinis) 100g; Juoda duona su saulėgrąžomis 30g; Virtų trintų bulvių apkepas su jautienos mėsa, keptas orkaitėje 100/50g; 140/70g; Grietinė 20g; Švž. daržovių traškios lazdelės (<i>morkos, agurkai, paprika</i>) 80g; Stalo vanduo;	Pietūs: Trinta kreminė morkų sriuba su raudonaisiais lęšiais (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 40g; Orkaitėje kepti, sultingi, purūs, susmulkintos lietuviškos vištienos kepsneliai 60g; 80g; Lapinės salotos su pomidorais, agurkais ir tyru alyvuogių aliejaus bei citrinos sulčių užpilu 100/8g; Stalo vanduo;	Pietūs: Burokėlių ir trintų pupelių sriuba (augalinis) 150g; Juoda duona su saulėgrąžomis 20g; 40g; Orkaitėje troškintas kalakutienos kukulis 60g; 80g; Švž. kopūstų, kukurūzų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 80/6g; 100/7g; Stalo vanduo;	Pietūs: Agurkinė sriuba su ryžių kruopomis (augalinis) 100g; 150g; Kvietinė duona su saulėgrąžomis 20g; Orkaitėje keptas jūrinės žuvies (<i>menkės ir lašišos</i>) apkepas 80g; Saldžių bulvių (batatų) košė su sviestu 60g; 80g; Švž. daržovių rinkinys (agurkas, pomidoras, paprika) 100g; Stalo vanduo;
Vakarienė: Trinta varškė su trintomis uogomis 100/40g; 130/50g; Trapučiai 20g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Orkaitėje keptas jogurtinis purus omletas paskanintas kietuoju fermentiniu sūriu 100g; 120g; Pilno grūdo kvietinė duona su sviestu 30/5g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Pieno ir vaisių kokteilis 150ml; 200ml; Plakta varškė su grietine 80g; 90g; Trapučiai (<i>kviečių, grikių arba kukurūzų</i>) 10g;	Vakarienė: Konvekcinėje krosnyje keptas varškės ir obuolių apkepas 150g; Natūralus jogurtas 30g; Trintos uogos 30g; 45g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai su grietine ir fermentiniu sūriu 80/12/12g; 100/15/15g; Arbata be cukraus 200ml;

LOPŠELIS DARŽELIS „MOLINUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 80g; 100g;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi su keptais obuoliais ir cinamonu 150/7/30g; 190/9/30g; Kakava su pienu 150ml; 200ml; Sezoninės uogos (arba vaisius) 100g;	Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Natūralus jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 80g;	Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (augalinis) 130/4g; 150/5g; Pienas 100ml; 150ml; Sezoninis vaisius 80g; 100g;	Pusryčiai: Kuskus kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 100/3g; 150/4g; Pilno grūdo šviesios duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/4/11g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 80g;
Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas kiaulienos maltinis sėlenų apvalkale 60g; 80g; Daržovės keptos orkaitėje (brokolis, morkos) 60g; Stalo vanduo	Pietūs: Tiršta jautienos sriuba su trintais avinžirniais ir pomidorais 100g; 150g; Juoda duona su saulėgrąžomis 20g; 30g; Vištienos filė mėsos maltinis troškintas orkaitėje 80g; 100g; Bulvių košė su sviestu 70/3g; 80/5g; Šviežių daržovių asorti (<i>ridikėlis, morka, agurkas, paprika</i>) 80g; 100g; Stalo vanduo;	Pietūs: Šviežių kopūstų ir žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Ryžių plovos su kalakutiena 120/60g; 150/75g; Rauginti agurkai 60g; 80g; Stalo vanduo;	Pietūs: Žuvienė (<i>upėtakis+menkė</i>) 100g; 150g; Juoda duona su saulėgrąžomis 20g; 30g; Maltos kalakutienos mini kukulaičiai kepti orkaitėje su garais 60g; 80g; Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 70/5/6g; 80/6/7g; Stalo vanduo;	Pietūs: Trinta špinatų sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; 40g; Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/6g; 60/7g; Morkų lazdelės 30g; 50g; Stalo vanduo;
Vakarienė: Tradiciniai varškės virtinukai 100g; 130g; Grietinė 15g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Orkaitėje keptas žuvies (upėtakio ir lašišos) kukuliukas 50g; 60g; Pilno grūdo makaronai 50g; 80g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 50/5g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Orkaitėje keptas grietininis purus omletas 90g; 130g; Juoda duona su saulėgrąžomis, perlepta sviestu 20/4g; Švž. pomidorai 30g; 50g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Orkaitėje keptas varškės pudingas 100g; 150g; Trintos uogos 25g; Natūralus jogurtas 30g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Trintos varškės desertas su trintomis uogomis 110/30g; 120/30g; Skrebutis 20g; 30g; Arbata be cukraus 200ml;