

LOPŠELIS-DARŽELIS „MOLINUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITE

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Tiršta plikytų ryžių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/5g Trintos uogos (<i>avietės</i>) 20g; Arbata be cukraus Sezoninis vaisius	Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 100/3g; 150/5g; Trintos uogos (<i>braškės</i>) 20g; Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/4/11g; Arbata be cukraus Sezoninis vaisius	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 100/3g; 150/5g; Trintos uogos (<i>mėlynės, vyšnios</i>) 15g; Natūralus jogurtas 125g; Arbata be cukraus Sezoninis vaisius;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1 vnt; 1,5vnt; Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Švž. pomidorai 30g; 50g; Arbata be cukraus Sezoninis vaisius	Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (augalinis) 100/3g; 150/5g; Natūralus jogurtas 125g; Arbata be cukraus Sezoninis vaisius
Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba (<i>morkos, žiedinis kopūstas, brokoliai, šparaginės pupelės</i>) (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona; Troškinta triušienos mėsa su grietine 70/10g; 80/12g; Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 80/6/7g; Stalo vanduo;	Pietūs: Tiršta avinžirnių sriuba su daržovėmis ir pomidorais (<i>salieras, morkos, porai, svogūnai</i>) (augalinis) 100g; 150g; "Netikras zuikis" jautienos kumpio ir kiaulienos sprandinės mėsos 60g; 80g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi 100/7g; Stalo vanduo;	Pietūs: Burokėlių ir trintų pupelių sriuba 100g; 150g; (augalinis) Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje kepti, sultingi vištienos krūtinėlės muštinukai 60g; 80g; Lapinės salotos su pomidorais, agurkais ir tyru alyvuogių aliejaus bei citrinos sulčių užpilu 100/8g; Stalo vanduo;	Pietūs: Špinatų ir rūgštynių sriuba (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona; Troškinta jautienos mėsa su bulvėmis ir morkomis 70/60g; 100/80g; Rauginti agurkai 50g; 60g; Stalo vanduo;	Pietūs: Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis, lęšiais ir grietine 100/5g; 150/5g; Juoda duona su saulėgrąžomis; Orkaitėje keptas menkės apkepas 60g; 80g; Bulvių ir saldžių bulvių (<i>batatų</i>) piure su sviestu 60g; 80g; Virtų burokėlių, kons. kukurūzų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/6g; 80/8g; Stalo vanduo;
Vakarienė: Trinta varškė su trintomis braškėmis 100/40g; 130/50g; Trapučiai (<i>ryžių, grikių arba kukurūzų</i>) 20g; 30g; Arbata be cukraus	Vakarienė: Troškintos daržovės (<i>kopūstai, cukinija, paprika, morkos, svogūnai, česnakai, pomidorai</i>) 100g; Juoda duona su saulėgrąžomis, perlepta sviestu 20/4g; 40/7g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Arbata be cukraus	Vakarienė: Orkaitėje keptas jogurtinis omletas paskanintas kietuoju fermentiniu sūriu 90g; 110g; Juoda duona su saulėgrąžomis, perlepta sviestu 20/4g; 30/5g; Arbata be cukraus	Vakarienė: Varškės ir ryžių sufle kepta konvekciniame krosnyje 120g; kiausiniu daugiau Natūralus jogurtas 20g; Trintos uogos (<i>braškės, mėlynės, avietės</i>) 20g; 25g; Arbata be cukraus	Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti su fermentiniu sūriu ir alyvuogių aliejumi 115/19/5g; 145/25/6g; Švž. agurkai 30g; 50g; Arbata be cukraus