

LOPŠELIS-DARŽELIS „MOLINUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITE

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos (<i>braškės</i>) 30g; Arbata be cukraus Sezoninis vaisius	Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 200g; Trapučiai 10g; 20g; Pienas 100ml; 150ml; Sezoninis vaisius	Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu; 150/5g; Trintos uogos (<i>braškės</i>) 20g; 25g; Natūralus jogurtas 125g; Arbata be cukraus Sezoninis vaisius	Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g; 2-ių rūšių daržovės (<i>agurkai, pomidorai</i>) 60g; Arbata be cukraus Sezoninis vaisius	Pusryčiai: Kuskuso 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 Sezoninis vaisius
Pietūs: Trinta kreminė morkų ir bulvių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptas, sultingas, maltos kiaulienos mėsos šnicelis 60g; 80g; Biri grikių košė su sviestu 60/2g; 80/2g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 30/1g; 40/1g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 40g; Stalo vanduo	Pietūs: Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salieru (augalinis) 100g; Juoda duona su saulėgrąžomis; Orkaitėje keptos vištienos šlaunelės 60g; 80g Bulvių košė su sviestu 60/2g; 70/3g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 60/6g; 80/9g; Stalo vanduo	Pietūs: Šviežių ir raugintų kopūstų sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona; Virtų trintų bulvių apkepas su jautienos mėsa, keptas orkaitėje 100/50g; 140/70g; Grietinė 20g; 25g; Daržovių lazdelės (morkos, raugintas agurkas, paprika) 70g; 90g; Stalo vanduo	Pietūs: Tiršta avinžirnių sriuba su pomidoriais (augalinis) 100g; 150g; Juoda duona su saulėgrąžomis; Maltos kalakutienos mini kukulaičiai kepti orkaitėje su garais 60g; 80g; Morkytės troškintos su ciberžolėmis ir grietine 70/9g; Stalo vanduo	Pietūs: Burokėlių, kopūstų ir trintų pupelių barščiai (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 60g; 80g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 70/5g; 100/7g; Stalo vanduo
Vakarienė: Konvekciniame krosnyje keptas varškės ir obuolių apkepas 150g; Trintos uogos (<i>braškės</i>) 30g; Arbata be cukraus	Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius Arbata be cukraus	Vakarienė: Orkaitėje keptas grietininis purus omletas 90g; 120g; Juoda duona su saulėgrąžomis, pertepta sviestu 20/4g; Agurkai 30g; 50g; Arbata be cukraus	Vakarienė: Orkaitėje keptas varškės pudingas 100g; 150g; Trintos uogos (<i>braškės, mėlynės, vyšnios</i>) 25g; Natūralus jogurtas 30g; Arbata be cukraus	Vakarienė: Trintos varškės desertas su trintomis uogomis 80/20g; 95/25g; Skrebutis 40g; Arbata be cukraus;