

**LOPŠELIS DARŽELIS „MOLINUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS  
I SAVAITĖ**



PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>Pusryčiai:</b> Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g Trintos uogos ( <i>uogų asorti</i> ) 20g; 30g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 120g;	<b>Pusryčiai:</b> Sorų kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos ( <i>uogų asorti</i> ) 25g; 35g; Traputis ( <i>kviečių, grikių arba kukurūzų</i> ) 10g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 100g;	<b>Pusryčiai:</b> Avižinių dribsnių košė pagardinta ypač tyru alyvuogių aliejumi ir kepintais obuoliais su cinamonu (augalinis) 150/5/40g; 200/7/40g; Arbata be cukraus 200ml Sezoninės uogos (arba vaisius) 80g; 100g;	<b>Pusryčiai:</b> Tiršta grikių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 100/3g; 150/5g; Varškės sūris 20g; 40g; Trintos uogos ( <i>uogų asorti</i> ) 10g; 20g; Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius 80g; 100g;	<b>Pusryčiai:</b> Orkaitėje keptas grietininis purus omletas 80g; 100g; Juoda duona su saulėgražomis ir sviestu 30/5g; 2-ių rūšių daržovės ( <i>agurkai, pomidorai</i> ) 60g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 80g; 100g;
<b>Pietūs:</b> Burokėlių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Kvietinė duona su saulėgražomis 20g; Plikytų ryžių plovos su jautiena 110/50g; 140/70g; Švž. pomidoras 40g; 50g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su vaisiais 200/2ml;	<b>Pietūs:</b> Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) 100g; 150g; Juoda duona su saulėgražomis 20g; 30g; Orkaitėje keptas vištienos kepsnys apvoliotas sėlenose 80g; 100g; Švž. kopūstų salotos su morkomis, obuoliais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu 100/10g; Stalo vanduo su vaisiais 190/20ml;	<b>Pietūs:</b> Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Juoda duona su saulėgražomis 20g; 30g; Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su grietine 60/10g; 80/13g; Biri ryžių košė 60g; 70g; Švž. agurkų, pomidorų ir salotinės sultenės salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 80/5g; 100/6g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	<b>Pietūs:</b> Trintų žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis) 100g; 150g; Juoda duona su saulėgražomis 30g; 40g; Balandėliai su kiaulienos mėsa ir tradiciniu padažu 135/20g; Daržovių lazdelės ( <i>morka, pomidoras, paprika</i> ) 80g; 120g; Stalo vanduo su vaisiais 200/2ml;	<b>Pietūs:</b> 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 su vaisiais 200/2ml;
<b>Vakarienė:</b> Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje, su krapais 180g; 200g; Kefyras 150ml; 200ml;	<b>Vakarienė:</b> Tradiciniai varškės virtinukai 100g; 130g Sviesto grietinės padažas 15g; 20g; Arbata be cukraus 200ml;	<b>Vakarienė:</b> Virtas kiaušinis 1 vnt; 1,5 vnt; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 30/5/12/10g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 90g; 120g;	<b>Vakarienė:</b> Orkaitėje keptas varškės ir bananų apkepas 150g; 180g; Trintos uogos ( <i>uogų asorti</i> ) 25g; 35g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Arbata be cukraus 200ml;	<b>Vakarienė:</b> 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
<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta plikytų ryžių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos (<i>uogų asorti</i>) 20g; 30g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 80g; 100g;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos (<i>uogų asorti</i>) 25g; 30g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 110g; 130g;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Kvietinių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 100/3g; 150/5g; Trintos uogos (<i>uogų asorti</i>) 20g; 30g; Natūralus jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 70g;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> 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;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 140/15g; 150/16g; Jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 80g; 100g;</p>
<p><b>Pietūs:</b> Įvairaspalvių daržovių sriuba (augalinis) 150g; Kvietinė duona su saulėgražomis 20g; 30g; Troškinta triušiena su daržovėmis 75/85g; 95/115g; Švž. pomidorai 50g; 60g; Stalo vanduo su vaisiais 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Špinatų, rūgštynių ir miežinių kruopų sriuba (augalinis) 100g; 150g; Juoda duona su saulėgražomis 20g; 30g; Virtų bulvių cepilinai su jautienos įdaru 150g; 170g; Grietinės ir sviesto padažas 20g; Švž. daržovių traškios lazdelės (<i>morkos, agurkai, paprika</i>) 80g; Stalo vanduo su vaisiais 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Trinta kreminė morkų sriuba su raudonaisiais lęšiais (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje kepti, sultingi vištienos muštiniukai 60g; 80g; Lapinės salotos su pomidorais, agurkais ir tyru alyvuogių aliejaus bei citrinos sulčių užpilu 100/8g; Stalo vanduo su vaisiais 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Burokėlių ir trintų pupelių sriuba (augalinis) 150g; Juoda duona su saulėgražomis 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 su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) 100g; 150g; Kvietinė duona su saulėgražomis 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvies (<i>lydekos ir menkės</i>) apkepas 80g; 100g; Bulvių ir saldžių bulvių (batatų) košė su sviestu 60g; 80g; Švž. daržovių rinkinys (agurkas, pomidoras, paprika) 100g; Stalo vanduo su vaisiais 200/20 ml;</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Trinta varškė su trintomis uogomis (braškės) 100/40g; 130/50g; Trapučiai (<i>kviečių, grikių arba kukurūzų</i>) 20g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Orkaitėje keptas jogurtinis purus omletas paskanintas kietuoju fermentiniu sūriu 100g; 120g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 30/5g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Pieno ir vaisių kokteilis 150ml; 200ml; Plakta varškė su grietine 80g; 90g; Trapučiai (<i>kviečių, grikių arba kukurūzų</i>) 10g;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Konvekcinėje krosnyje keptas varškės ir obuolių apkepas 150g; Natūralus jogurtas 30g; 35g; Trintos uogos (<i>uogų asorti</i>) 30g; 45g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Lietiniai blynai 110g; 130g; Trintos uogos (<i>uogų asorti</i>) 25g; 35g; Arbata be cukraus 200ml;</p>

**LOPŠELIS DARŽELIS „MOLINUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS  
III SAVAITĖ**



<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos (<i>uogų asorti</i>) 25g; 35g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 100g; 120g;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> 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;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta miežinių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos (<i>uogų asorti</i>) 20g; 30g; Natūralus jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 80g; 100g;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (augalinis) 130/4g; 150/5g; Pienas 100ml; 150ml; Sezoninis vaisius 80g; 100g;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> 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; 100g;</p>
<p><b>Pietūs:</b> Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas kiaulienos maltinis sėlenų apvalkale 60g; 80g; Daržovės keptos orkaitėje (brokolis, morkos) 60g; 70g; Stalo vanduo su vaisiais 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Šaltibarščiai 100g; 150g; Virtas kiaušinis 25g; Vištienos mėsos maltinis troškintas orkaitėje 60g; 100g; Bulvių košė su sviestu 70/3g; 80/3g; Šviežių daržovių asorti (<i>ridikėlis, agurkas, paprika</i>) 80g; 100g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15g;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Šviežių kopūstų ir žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 40g; Azietiškas jautienos ir daržovių troškiny 110g; 130g; Biri ryžių kruopų košė su sviestu 70/2g; 80/3g; Rauginti agurkai 60g; 80g; Stalo vanduo su vaisiais 200/2g;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Žuviene (<i>upėtakis+menkė</i>) 100g; 150g; Juoda duona su saulėgrąžomis 20g; 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 su vaisiais 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Trinta špinatų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Orkaitėje kepti laišos 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 su vaisiais 200/2g;</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Trintos varškės desertas su trintomis uogomis 110/30g; 120/30g; Pieno ir uogų kokteilis 100g; 150g; Sezoninis vaisius 80g; 100g;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Grikių kruopų ir žuvis (<i>upėtakio</i>) troškiny 150g; 170g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 50/5g; 60/6g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Orkaitėje keptas grietininis purus omletas 90g; 130g; Juoda duona su saulėgrąžomis, pertepta sviestu 20/4g; Švž. pomidorai 30g; 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Orkaitėje keptas varškės pudingas 100g; 150g; Trintos uogos (<i>uogų asorti</i>) 25g; 35g; Natūralus jogurtas 30g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Virti kietųjų kviečių makaronai su sūriu ir alyvuogių aliejumi 85/14/3g; 100/17/4g; Švž. pomidorai 40g; 60g; Sezoninis vaisius 80g; 110g; Arbata be cukraus 200ml;</p>