LOPŠELIS DARŽELIS „MOLINUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

I SAVAITE

Lėp. Direktorė Daiva Skaruliokienė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė paskaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; 30g; Sezoninis vaisius 120g; 150g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Sorų kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; 35g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Pienas 100ml; 150ml;	**Pusryčiai:** Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Traputis *(kukurūzų, grikių, ryžių arba kviečių)* 10g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Tiršta grikių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 150/5g; 170/5g; Varškės sūris su trintomis uogomis 20/10g; 40/20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Virtas kiaušinis 1vnt. Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Švž. morkų lazdelės 30g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; 130g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;
Pietūs: Trinta brokolių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Plikytų ryžių plovas su jautienos mėsa 110/50g; 130/60g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 50/1g; 60/2g; Švž. pomidorai 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Pomidorinė sriuba su ryžių kruopomis (augalinis) 100g; 150g; Juoda duona su saulėgrąžomis 20g; Keptas su garais kalakutienos kepsnelis 60g; 80g; Perlinių kruopų košė 60g; 70g; Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/3g; 80/4g; Marinuoti agurkėliai 40g; Stalo vanduo su apelsinais 190/20ml;	**Pietūs:** Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (augalinis) 100/2g; 150/3g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptos vištienos šlaunelės 70g; 90g; Troškintos morkos su svogūnu, česnaku ir grietine 60g; 70g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Trintų žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis) 150g; Juoda duona su saulėgrąžomis 30g; 40g; Balandėliai su kiaulienos mėsa ir tradiciniu padažu 100/15g; 130/20g; Daržovių lazdelės (švž. pomidorai, marinuoti agurkėliai, švž. paprika) 90g; 100g Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Lęšių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Juoda duona su saulėgrąžomis; Orkaitėje keptas žuvies *(menkės ir lydekos)* maltinis 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 70/3g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi 60/4g; 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;
Vakarienė: Orkaitėje keptas grietininis purus omletas 80g; 100g Juoda duona su saulėgrąžomis, pertepta sviestu 20/4g; 30/5g; Švž. agurkų lazdelės 30g; 40g; Fermentinio sūrio lazdelė 20g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	**Vakarienė:** Tradiciniai varškės virtinukai; 100g; 130g Grietinės ir sviesto padažas 15g; Sezoninis vaisius 60g; 80g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	**Vakarienė:** Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje, su krapais 180g; 200g; Kefyras 150ml; 200ml;	**Vakarienė:** Orkaitėje keptas varškės apkepas 110g; 150g; Trintos uogos 20g; 30g; Natūralus jogurtas 20g; 30g Sezoninis vaisius 70g; 90g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	**Vakarienė:** Pieniška makaronų sriuba su sviestu 150/3g; 180/3g; Skrebutis 20g; 30g; Sezoninis vaisius 90g; 120g;

LOPŠELIS DARŽELIS „MOLINUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITE

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Tiršta plikytų ryžių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g Trintos uogos 20g; 30g; Sezoninis vaisius 80g; 90g; Kakava su pienu 100ml; 150ml;	**Pusryčiai:** Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 100/3g; 150/5g; Trintos uogos 20g; 30g; Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu 20/3/25g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Kvietinių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 100/3g; 150/5g; Trintos uogos 20g; 30g; Natūralus jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 70g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; 30g; Fermentinio sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; 130g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (augalinis) 100/3g; 150/5g; Natūralus jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;
Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta triušienos mėsa su grietine 60/9g; 80/12g; Biri kuskuso košė su aliejumi 60/1g; 70/1g; Švž. daržovių lazdelės *(morkos, agurkai, paprika)* 70g; 90g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Tiršta avinžirnių sriuba su daržovėmis ir pomidorais (augalinis) 100g; 150g; Juoda duona su saulėgrąžomis 20g; Keptas su garais maltos jautienos ir kiaulienos šnicelis 60g; 80g; Biri grikių košė 60g; 70g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi 70/5g; 80/6g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; (augalinis) Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti, sultingi vištienos krūtinėlės muštinukai 60g; 80g; Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi 60/1g; 70/1g; Lapinės salotos su pomidorais, agurkais ir tyru alyvuogių aliejaus bei citrinos sulčių užpilu 70/5g; 80/6g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Špinatų ir rūgštynių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Maltos kalakutienos mini kukulaičiai kepti orkaitėje 70g; 90g; Virtos bulvės su sviestu ir krapais 70g; 80g; Troškinti rauginti kopūstai 50g; 60g; Marinuoti agurkėliai 40g; Morkų lazdelės 40g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis, lęšiais ir grietine 100/5g; 150/5g; Juoda duona su saulėgrąžomis 20g; 30g; Orkaitėje kepti žuvies *(upėtakio)* gabaliukai 70g; 80g; Bulvių ir saldžių bulvių *(batatų)* piure su sviestu 70g; 80g; Virtų burokėlių, kons. kukurūzų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/7g; 80/8g; Stalo vanduo su apelsinais 190/20ml;
Vakarienė: Trinta varškė su trintomis braškėmis 100/40g; 130/50g; Trapučiai *(ryžių, grikių arba kukurūzų)* 20g; 30g; Sezoninis vaisius 70g; 90g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml	**Vakarienė:** Sklindžiai su obuoliais 80g; 100g; Trintos uogos 20g; Pienas 100ml; 150ml;	**Vakarienė:** Makaronai su daržovių ir raudonųjų lęšių padažu 60/90g; 80/120g; Švž. pomidorai 30g; 40g; Trapučiai *(ryžių, grikių arba kukurūzų)* 10g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml	**Vakarienė:** Varškės ir ryžių sufle kepta konvekcinėje krosnyje 130g; 150g; Trintos uogos 20g; 30g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml	**Vakarienė:** Orkaitėje keptas jogurtinis omletas paskanintas kietuoju fermentiniu sūriu 90g; 110g; Juoda duona su saulėgrąžomis, pertepta sviestu 20/4g; 30/5g; Švž. paprikos lazdelės 30g; 40g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml

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 30g; Sezoninis vaisius 80g; 90g; Kakava su pienu 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 160/18g; 180/20g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; 90g; Pienas 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Tiršta miežinių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu; 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; 30g; Natūralus jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g; 200/6g; 2-ių rūšių daržovės *(agurkai, pomidorai)* 60g; 70g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	**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 Sezoninis vaisius 80g; 90g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml;
Pietūs: Skaigri kietųjų kviet sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas, sultingas, maltos kiaulienos mėsos šnicelis 70g; 80g; Biri grikių košė su sviestu 60/2g; 80/2g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 40/1g; 50/1g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 40g; Konservuoti kukurūzai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salieru (augalinis) 100g; 150g; Juoda duona su saulėgrąžomis 20g; Vištienos mėsos guliašas 80g; 100g Bulvių košė su sviestu 70/3g; 80/3g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 50g; 60g; Švž. paprikos lazdelės 30g; 40g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Šviežių ir raugintų kopūstų sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Virtų trintų bulvių apkepas su jautienos mėsa, keptas orkaitėje 100/50g; 140/70g; Grietinė 20g; 25g; Pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/6g; 90/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Virti pilno grūdo makaronai 60g; 70g; Švž. kopūstų, agurkų, morkų salotos su alyvuogių aliejumi 60/5g; 80/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Trinta kreminė morkų ir bulvių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 60g; 80g; Biri ryžių košė 60g; 70g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 70/5g; 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;
Vakarienė: Konvekcinėje krosnyje keptas varškės ir obuolių apkepas 120g; 150g; Trintos uogos 30g; Natūralus jogurtas 30g; Sezoninis vaisius 60g; 80g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml	**Vakarienė:** Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 20g; 30g; Sezoninis vaisius 60g; 70g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml	**Vakarienė:** Orkaitėje keptas varškės pudingas 120g; 150g; Trintos uogos 20g; 30g; Natūralus jogurtas 30g; 40g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml	**Vakarienė:** Orkaitėje keptas grietininis purus omletas 90g; 120g; Trapučiai *(ryžių, grikių arba kukurūzų)* 10g; 20g; Agurkai 30g; 50g; Fermentinio sūrio lazdelė 20g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml	**Vakarienė:** Trintos varškės desertas su trintomis uogomis 90/20g; 105/25g; Skrebutis 20g; 30g; Sezoninis vaisius 70g; 90g; Arbata be cukraus 150ml; 200ml

UAB „Sanus cibus“

Rudens-žiemos sezonas 2026-2027m.