

LOPŠELIS DARŽELIS „RAKTELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su sviestu; 150/5g Natūralus jogurtas; 125g Trintos uogos; 20g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Sorų kruopų košė su sviestu; 150/5g Džiovintų vaisių/uogų užkandis; 20g Vaisinė arbata; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu; 150/5g; 200/5g Trintos uogos; 25g Sūrio lazdelės; 20g Arbata su citrina; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu; 150/5g Varškės sūris; 30g; 50g Trintos uogos; 25g Arbata su citrina; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Orkaitėje keptas omletas; 80g; 100g Kvietinė duona su saulėgražomis ir sviestu; 30/5g Agurkai; 30g; 70g Vaisinė arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>
<p>Pietūs: Žirnių sriuba su grietine; 100/5g; 150/5g Kvietinė duona su saulėgražomis; Ryžių plovas su kiaulienos mėsa; 140/60g; 100/80g Raugintų kopūstų salotos; 50/5g Švž.pomidoras; 40g Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais;</p>	<p>Pietūs: Pomidorų ir ryžių sriuba su grietine; 100/5g; 150/5g Juoda duona su saulėgražomis; Virtų bulvių paplotėliai „Žemaičiai“; 140g Natūralus jogurtas; 30g Daržovių lazdelės (morka, agurkas, paprika); 80g Žolelių arbata;</p>	<p>Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su vištiena; 140/10g Juoda duona su saulėgražomis; Troškinta kalakutienos mėsa su grietinėlė; 60/20g; 80/50g Bulvių košė; 70g; 100g Orkaitėje keptos daržovės (morka, cukinija); 60g; 90g Žirneliai; 20g; Stalo vanduo;</p>	<p>Pietūs: Lęšių sriuba su grietine; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptas žuvies maltinis; 60g Virtos bulvės; 70g; 100g Raugintų kopūstų salotos; 30/3g; 50/5g Virtų burokėlių salotos su citrinos ir aliejaus užpilu; 50/5g; 50/5g Stalo vanduo su citrina;</p>	<p>Pietūs: Trinta žiedinių kopūstų sriuba su grietine; 150/5g Juoda duona su saulėgražomis; Troškintas malta jautienos mėsa su daržovių padažu; 60/50g; 80/70g Virti pilno grūdo makaronai; 100g Pomidoras; 40g Stalo vanduo su citrina;</p>
<p>Vakarienė: Lietiniai blynai su bananais ir obuoliais; 90g; 160g; Natūralus jogurtas; 30g Pienas; 150g</p>	<p>Vakarienė: Varškės virtiniai; 100g; 130g Grietinė; 30g Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų; 100g; 150g Trintos uogos; 25g Natūralus jogurtas; 50g Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir bananų apkepas; 150g Trintos uogos; 20g Natūralus jogurtas; 20g; 30g Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis; 150/80g Mielinė bandelė; 50g; Arbata be cukraus;</p>