

LOPŠELIS DARŽELIS „RAKTELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė; 130/5g; 150/25g Trintos uogos; 20g Sūrio lazdelės; 20g Čiobrelių arbata; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Penkių grūdų košė su kepintomis daržovėmis; 150/10g; 200/15g Sumuštinis iš batono riekelės, kiaušinio skiltelės su agurku; 22/3/20/25g Juoda arbata su citrina; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su sviestu; 150g Trintos uogos; 20g Sezoninis vaisius; Natūralus jogurtas; 125 Arbata be cukraus;</p>	<p>Pusryčiai: Virtas kiaušinis; 1 vnt Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu; 30/5/15g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta ryžių kruopų košė ir džiovintos datulės; 150/5g Trapučiai; 20g Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius</p>
<p>Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba; 150g Kvietinė duona su saulėgražomis; Troškinti kopūstai su kiaulienos mėsa; 110/40g; 150/50g Virtos bulvės; 70g Orkaitėje keptos daržovės (morką, cukinija); 60g; 90g Uogų gėrimas be cukraus;</p>	<p>Pietūs: Agurkinė sriuba su grietine; 150g Juoda duona su saulėgražomis; Orkaitėje keptas menkės ir laišos apkepas; 60g; Bulvių košė; 70g; 100g Virtų burokėlių salotos su citrinos ir aliejaus užpilu; 50/5g; 70/5g Pomidorais; 40 g. Stalo vanduo su vaisiais/uogomis;</p>	<p>Pietūs: Burokėlių sriuba su grietine; 100g; 150g Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptas kapotos vištienos kepsnys; 75g Biri ryžių kruopų košė; 80g; 100g Raugintų kopūstų salotos; 30/3g; 50/5g Švž. morkų lazdelės; 50g Vanduo su citrina;</p>	<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine; 100/5g; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; Troškintas kalakutienos kukulis; 60g; 80g Daržovės keptos orkaitėje (bulvės, morkos, brokolis, žiedinis kopūstas);100g; 150g Vanduo su citrina;</p>	<p>Pietūs: Daržovių sriuba su brokoliais ir grietine; 150/5g Viso grūdo ruginė duona; Veršienos mėsos guliašas; 60/40g; 80/60g Bulvių košė; 70g;100g Daržovių asorti (morką, agurkas, žirneliai); 80g; 100g Stalo vanduo su citrina;</p>
<p>Vakarienė: Kukurūzų miltų blynai su cinamonų; 150g Natūralus jogurtas; 30g; 70g Arbata be cukraus;</p>	<p>Vakarienė: Apkepti varškėčiai; 100g; 130g Trintos uogos; 25g Kmyną arbata;</p>	<p>Vakarienė: Viso grūdo avižinių miltų blynai su obuoliais; 150g Natūralus jogurtas; 50g; 70g Trintos braškės; 45g Žolelių arbata;</p>	<p>Vakarienė: Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje; 130g Natūralus jogurtas; 30g; Trapučiai; 10g Aviečių arbata; Sezoninis vaisius</p>	<p>Vakarienė: Pieniška sriuba su grikių kruopomis; 150/80g Mielinė bandelė; 50g; Žolelių arbata;</p>