

LOPŠELIS DARŽELIS „RAKTELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS  
III SAVAITĖ

| PIRMADIENIS   | ANTRADIENIS   | TREČIADIENIS  | KETVIRTADIENIS   | PENKTADIENIS   |
|---|---|---|--|--|
| <p><b>Pusryčiai:</b><br/>Manų kruopų košė su sviestu; 200g<br/>Trintos uogos; 25g<br/>Arbata be cukraus;<br/>Sezoninis vaisius</p>  | <p><b>Pusryčiai:</b><br/>Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu; 200g<br/>Sūrio lazdelės; 20g;40g<br/>Arbata be cukraus;<br/>Sezoninis vaisius</p>   | <p><b>Pusryčiai:</b><br/>Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu; 150/5g; 200/5g<br/>Natūralus jogurtas; 125g<br/>Arbata be cukraus;<br/>Sezoninis vaisius</p>   | <p><b>Pusryčiai:</b><br/>Tiršta grikių kruopų košė su sviestu; 100/3g; 150/5g<br/>Sumuštinis batono riekės ir lydyto sūrio; 22/8g<br/>Arbata su citrina;<br/>Sezoninis vaisius</p>   | <p><b>Pusryčiai:</b><br/>Kus kus kruopų košė su sviestu; 150/5g<br/>Arbata su citrina;<br/>Sezoninis vaisius</p>   |
| <p><b>Pietūs:</b><br/>Rūgštinių sriuba su mėsos kukuliais ir grietine; 100/10/5g; 140/10/5g<br/>Viso grūdo ruginė duona; Troškintas kalakutienos kukulis; 60g; 80g<br/>Kuskus kruopos; 80g; 100g<br/>Daržovės keptos orkaitėje (bulvės, morkos, brokolis, žiedinis kopūstas);100g; 150g<br/>Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais;</p> | <p><b>Pietūs:</b><br/>Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine; 150/5g<br/>Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptas menkės ir laišos maltinis; 75g<br/>Biri ryžių kruopų košė; 70g; 100g<br/>Virtų burokėlių salotos su citrinos ir aliejaus užpilu; 75g; 110g<br/>Stalo vanduo su citrina;</p> | <p><b>Pietūs:</b><br/>Šviežių ir raugintų kopūstų sriuba su grietine; 150/5g<br/>Viso grūdo ruginė duona; Keptas su garais maltos jautienos ir kiaulienos šnicelis; 60g; 80g<br/>Biri grikių košė; 70g; 90g<br/>Gūžinės salotos “Iceberg” su agurkų, baltieji ridikai, pomidorų ir grietine; 80/8g<br/>Ramunėlių arbata be cukraus;</p> | <p><b>Pietūs:</b><br/>Tiršta jautienos kukuliais sriuba su avinžirniais ir pomidorais; 100g; 150g<br/>Viso grūdo ruginė duona; Bulvių plokštainis keptas orkaitėje; 130g; 150g<br/>Sviesto ir grietinės padažas; 25g<br/>Morkų lazdelės; 50g<br/>Rauginti agurkai; 60g<br/>Stalo vanduo su vaisiais/uogomis;</p> | <p><b>Pietūs:</b><br/>Kopūstų ir burokėlių barščiai su grietine; 150/5g<br/>Viso grūdo ruginė duona; Orkaitėje keptos vištienos šlaunelės; 80g<br/>Perlinių kruopų ir daržovių košė; 80g; 100g<br/>Švž.daržovių traškios lazdelės; 80g; 100g<br/>Žolelių arbata;</p> |
| <p><b>Vakarienė:</b><br/>Mieliniai blynai; 80g; 100g<br/>Trintos uogos; 25g<br/>Grietinė; 20g<br/>Arbata be cukraus;</p>  | <p><b>Vakarienė:</b><br/>Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje paskanintos sūriu; 150g; 200g<br/>Kefyras; 200g</p>  | <p><b>Vakarienė:</b><br/><i>Pieniška makaronų sriuba;</i> 150/80g<br/><i>Mielinė bandelė;</i> 50g<br/>Hamburgeris su daržovių padažų ir kepta vištiena; 50/20/35g<br/>Varškės sūris; 30g; 50g<br/>Trintos uogos; 20g;<br/>Arbata be cukraus;</p>  | <p><b>Vakarienė:</b><br/>Varškės apkepas; 100g; 150g<br/>Trintos uogos; 25g<br/>Grietinė; 20g<br/>Aviečių arbata be cukraus;</p>   | <p><b>Vakarienė:</b><br/>Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu; 150/20g; 200/25g<br/>Švž. agurkai; 70g<br/>Žirneliai; 20g<br/>Arbata be cukraus;</p>  |