MICKŪNŲ LOPŠELIS-DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė paskaninta uogomis *(augalinis)* 110g; 130g; Sūrio lazdelės 20g; Duona pertepta sviestu 20/4g; 30/5g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Fermentuotas gėrimas "AVIZO" 100ml;	**Pusryčiai:** Sorų kruopų košė gardinta alyvuogių aliejumi *(augalinis)* 100/3g; 130/4g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 70g; 100g; Pienas 2,5% rieb. 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Penkių grūdų dribsnių košė su augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi *(augalinis)* 110/4g; 140/5g; Liofilizuotos uogos 20g; 30g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200 ml;	**Pusryčiai:** Kvietinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi *(augalinis)* 100/3g; 150/5g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi *(augalinis)* 100/3g; 140/4g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Pienas 2,5% rieb. 150ml; 200ml
Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais *(augalinis)* 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Orkaitėje keptos traškios *vištienos* lazdelės apvoliotos kukurūzų dribsniuose 60g; 80g; Biri ryžių košė paskaninta sviestu 70/2g; Švž. kopūstų, agurkų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 70/6g; 80/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Skaidri sriuba su vištienos šlaunelės mėsa 100/4g; 140/5g; Duona 20g; Naminis *kiaulienos* kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Daržovių padažas 20g; 30g; Virti pilno grūdo makaronai 80g; Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 80/2g; 90/2g; Stalo vanduo su apelsinais 190/20ml;	**Pietūs:** Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis 100g; 150g; Grietinė 30% rieb. 5g; Duona 20g; 30g; *Kalakutienos* mėsos plokštainis 80g; 100g; Virtos bulvės pagardintos sviestu ir krapais 80/3g; 90/4g; Švž. agurkų, pomidorų, špinatų salotos su natūraliu jogurtu 80/20g; 95/25g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Šviežių ir raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; Grietinė 30% rieb. 5g; Duona 20g; 30g; Jautienos befstrogenas 80g; 100g; Biri grikių košė su sviestu 80/2g; 90/2g; Orkaitėje keptos morkų ir salierų stiebų lazdelės 80g; 100g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Kreminė pomidorų ir lęšių sriuba *(augalinis)* 100g; 150g; Orkaitėje kepti žuvies (*šamo*) gabaliukai 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; Virtų burokėlių, raugintų agurkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/3g; 70/3g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
Vakarienė: Bulvių plokštainis 110g; 130g; Grietinė 30% rieb. 20g; 25g; Sezoninis vaisius 80g; Kefyras 2,5% rieb. 150ml; 200ml;	**Vakarienė:** Mielinė bandelė su dešrele HotDog 100g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 130g; Trintų braškių padažas 30g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Orkaitėje keptas omletas 90g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/4/11g; 30/5/15g; Švž. agurkų lazdelės 60g; 80g; Kakava su pienu 200ml;	**Vakarienė:** Varškės apkepas 120g; 130g; Trintų braškių padažas 20g; Natūralus jogurtas 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata su citrina 200/5ml;

MICKŪNŲ LOPŠELIS-DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė su augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi *(augalinis)* 130/5g; 150/5g; Sūrio lazdelė 20g; Liofilizuotos uogos 20g; 30g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi *(augalinis)* 100/3g; 120/4g; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/4/11g; 30/5/15g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Tiršta manų kruopų košė paskaninta cinamonu ir augaliniu gėrimu *(augalinis)* 130g; 150g; Liofilizuotos uogos 20g; 30g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Fermentuotas gėrimas "AVIZO" 100ml;	**Pusryčiai:** Kiaušinių košė 90g; 100g; Traputis su avokadu ir pomidorais 30g; Švž. traškios paprikų lazdelės 30g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Sorų kruopų košė gardinta alyvuogių aliejumi *(augalinis)* 130/4g; 150/5g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais *(augalinis)* 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Plikytų ryžių plovas su kiaulienos kumpio mėsa 120/55g; 150/70g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 70/4g; Marinuoti agurkai 50g; Vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Burokėlių sriuba 100g; 150g; Grietinė 30% rieb. 5g; Duona 20g; Garuose virtas *vištienos* maltinukas 60g; 80g; Virtos bulvės pagardintos sviestu ir krapais 60/2g; 80/3g; Žalių žirnelių, raugintų agurkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/4g; 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Avinžirnių sriuba su pomidorais *(augalinis)* 100g; 150g; Duona 20g; "Netikras zuikis" *jautienos* ir *kiaulienos* mėsos 70g; 90g; Kuskuso košė pagardinta sviestu 60/2g; 70/2g; Daržovių traškios lazdelės *(morkos, raug. agurkai, paprika)* 70g; 90g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Trinta moliūgų sriuba su grietinėle 100g; 150g; Skrebutis 20g; Troškintas kopūstų ir *kalakutienos* kukulis 60/20g; 80/30g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 70/2g; Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 80/4g; 100/4g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; Grietinė 30% rieb. 5g; Duona 20g; Grietinėlėje troškinti *lašišos* gabaliukai 70g; 100g; Biri ryžių kruopų košė su sviestu 60/2g; 70/2g; Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 60/8g; 70/9g; Konservuoti kukurūzai 20g; Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 200/20ml;
Vakarienė: Varškės virtinukai 90g; 120g; Grietinės ir sviesto padažas 20g; 30g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Obuolių pyragas 120g; Sezoninis vaisius 60g; Pienas 2,5% rieb. 100ml; 150ml;	**Vakarienė:** Pieniška makaronų sriuba paskaninta sviestu 150/3g; 200/4g; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/14g; 30/5/15g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Virti "Ežiukai" *(augalinis)* 90g; 120g; Grietinės ir sviesto padažas 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml;	**Vakarienė:** Orkaitėje keptos saldžios bulvytės *(augalinis)* 120g; 150g; Jogurtinis padažas *"Tzatziki"* 30g; Sezoninis vaisius 80g; Kakava su pienu 150ml; 200ml;

MICKŪNŲ LOPŠELIS-DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi *(augalinis)* 110/3g; 130/4g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Pienas 2,5% rieb. 150ml;	**Pusryčiai:** Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu, alyvuogių aliejumi ir cinamonu *(augalinis)* 100/3g; 150/5g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	**Pusryčiai:** Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi *(augalinis)* 150/5g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 120g; Fermentuotas gėrimas "AVIZO" 100ml;	**Pusryčiai:** Tiršta manų kruopų košė su augaliniu gėrimu *(augalinis)* 130g; 150g; Liofilizuotos uogos 20g; 30g; Duona pertepta sviestu 20/4g; 25/4g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	**Pusryčiai:** Kukurūzų kruopų košė paskaninta tyru alyvuogių aliejumi *(augalinis)* 120/4g; 150/5g; Trintų braškių padažas 20g; 30g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 90g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba 100g; 150g; Duona 20g; Keptas su garais maltos *jautienos* šnicelis 60g; 80g; Kuskuso kruopų košė paskaninta sviestu 60/2g; 70/2g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 70/4g; 80/4g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis *(augalinis)* 100g; 150g; Duona 20g; Keptas su garais kapotos *vištienos* kepsnys 60g; 80g; Bulvių košė paskaninta sviestu 70/2g; 80/2g; Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi 60/3g: 80/4g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; Duona 20g; Naminis *kiaulienos* kotletas 60g; 80g; Biri grikių kruopų košė su sviestu 70/2g Troškintos daržovės *(žiedinis kopūstas, morkos, brokoliai)* su grietinėle 60/10g; 80/12g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Grietinė 30% rieb. 5g; Duona 20g; 30g; Troškinta *vištienos file* su daržovėmis ir grietinėle 80g; 100g; Bulvių košė su sviestu 70/3g; 90/3g; Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 70/5g; 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Žirnių sriuba 100g; 150g; Duona 20g; Žuvies *(lydekos)* kukuliai troškinti pomidorų padaže 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė 70g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejumi 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 100/10g; 120/12g; Duona 20g; 30g; Daržovių traškios lazdelės *(raug. agurkai, paprika)* 50g; 60g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Varškės virtinukai 90g; 110g; Grietinės ir sviesto padažas 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Pieniška ryžių kruopų sriuba pagardinta sviestu 120/3g; 150/4g; Šviežiai kepta mielinė cinamoninė bandelė 50g; Sezoninis vaisius 50g; 80g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Trinta varškė su natūraliu jogurtu ir trintomis braškėmis 70/35/35g; 100/50/50g; Skrebutis 15g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; Kakava su pienu 150ml;	**Vakarienė:** Blynai iš kefyro ir miltų 90g; 120g; Trintų braškių padažas 20g; 30g; Sezoninis vaisius 80g; Pienas 2,5% rieb. 150ml;