

MICKŪNŲ LOPŠELIS-DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g; Jogurtas 125g; Trinti vaisiai arba uogos; 20g Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Sorų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trinti vaisiai arba uogos; 20g; 25g Traputis 10g; 20g; Sezoninis vaisius 140g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu su kepintomis sezamo sėklomis 150/5/5g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais ir alyvuogių aliejumi 150/15g; 200/20g; Trapučiai 10g Vaisių kokteilis (bananas; obuolys; braškė) 150g;
Pietūs: Pomidorinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaulienios kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 70g; 80g; Švž. kopūstų salotos su morkomis ir aliejaus užpilu su citrina 80/8g; Vanduo 150ml	Pietūs: Žirnių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta vištienos filė su morkomis 50/15g; 70/20g; Ryžių kruopų košė 80g; 100g; Troškintos daržovės su šparaginėmis pupelėmis 30g; 50g Švž. ridikėlių skiltelės; 30g; 50g Vanduo 150ml	Pietūs: Trinta kukurūzinė sriuba su sūriu 100/7g; 150/10g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 90/3g; 100/4g; Daržovių rinkinys; (agurkai, ridikėliai, Iceberg salotos) 60g; 80g Vanduo 150ml	Pietūs: Trinta brokolių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Lietiniai blynai su kiauliena 100/40g; Natūralus jogurtas 20g; 2-ių rūšių daržovės (paprika, pomidorai) 100g; Vanduo 150ml	Pietūs: Lėšių sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai 60g; 80g; Virtos bulvės 60g; Virtų burokėlių salotos su citrinų užpilu 65/5g; 80/6g; Vanduo 150ml
Vakarienė: Trinta varškė su grietine ir trintomis braškėmis 80/20/30g; 100/25/35g; Batonas 20g; Kriaušė 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Omletas su spalvotomis daržovėmis 120g; 150g; Duona su sviestu 30/5g; Švž. pomidoras 30g; 50g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g; Trinti vaisiai arba uogos 20g; Natūralus jogurtas 50g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 140g; Trinti vaisiai arba uogos 20g; Natūralus jogurtas 25g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Pieniška makaronų sriuba su sviestu 100/2g; 150/3g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Arbata be cukraus 200ml;