

MICKŪNŲ LOPŠELIS-DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Omletas keptas orkaitėje su garais 100g; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/14g; Šviežūs agurkai 30g; 50g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė 150g; 200g; Švž uogos (braškės) 60g; Sezoninis vaisius 120g; 150g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 120g; 140g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Brokolių ir cukinijų sriuba 100g; 150g Viso grūdo ruginė duona 20g; Guliašas iš kiaulienos sprandinės mėsos; 50/30g; 70/40g Virti makaronai 60g; 70g; Marinuotas agurkas 30g; Konservuoti kukurūzai 20g; Vanduo 150ml	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g Viso grūdo ruginė duona 30g Grietinėleje troškinta vištiena su morkomis; 60g; 80g; Virtos bulvės 70g; 90g; Virtų brokolių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 70/5g; Švž. agurko lazdelės 30g; Vanduo 150ml	Pietūs: Šviežių kopūstų sriub 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškintas jautienos kukulis daržovių padaže 65/35; 85/45g; Grikių kruopų košė 70g; 90g; Daržovių rinkinys (pomidorai, agurkai, iceberg) 60g; 80g Vanduo 150ml	Pietūs: Burokėlių sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kalakutienos plokštainis 80g; Perlinių kruopų košė su sviestu 80/2g; 100/2g; Švž. paprikos lazdelės; 30g; Švž. agurko lazdelės; 30g; 70g Vanduo 150ml	Pietūs: Kreminė pomidorų ir lęšių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Orkaitėje keptas žuvis (lydekos) maltinis 60g; 80g; Ryžių kruopų košė 80g; 100g 3-ių rūšių daržovės (ridikėliai, agurkai, paprika) 70g; 90g; Vanduo 150ml
Vakarienė: Virtas kiaušinis 1 vnt; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/14g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Trinta varškė su grietinele ir trintomis braškėmis 85/20/30g; Batonas 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų su obuoliais 120g; 140g; Trinti vaisiai arba uogos; 20g 25g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Pica „Margarita“ 120g; Švž. Pomidoras 30g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Orkaitėje apkeptos bulvių skiltelės pagardintos žalumynais 100 g; 150g; Sezoninis vaisius 100g; Kefyras 150ml;