

MICKŪNŲ LOPŠELIS-DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė gardinta sviestu 150/5g; 200/7g; Trintų uogų padažas 25g; 30g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Vanilino skonio tiršta ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/7g; Jogurtas 125g Trinti vaisiai arba uogos; 20g; 25g Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 155/5g; 200/7g; Trintų uogų padažas 25g; 30g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė pagardinta sviestu su kepintomis sezamo sėklomis 145/5/5g; 180/6/6g; Sūrio lazdelės 20g; 30g; Sezoninis vaisius 90g; 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: Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 65g; 75g; Biri grikių košė gardinta sviestu 70/2g; 80/2g; Švž. kopūstų salotos su morkomis ir aliejaus užpilu su citrina 65/6g; 75/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml	Pietūs: Žirnių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta vištienos filė su morkomis 55/12g; 70/16g; Ryžių kruopų košė 70g; 90g; Troškintos daržovės su šparaginėmis pupelėmis 50g; 60g Marinuoti agurkėliai (augalinis) 40g; 50g Stalo vanduo su apelsinais 180/20ml	Pietūs: Trinta kukurūzinė sriuba su sūriu 105/7g; 150/10g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 70g; 80g; Bulvių košė paskaninta sviestu 80/3g; 90/3g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis) 70/2g; 80/2g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200ml	Pietūs: Trinta brokolių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Lietiniai blynai su kiaulienos mėsa 95/35g; 100/40g; Natūralus jogurtas 30g; 2-ių rūšių daržovės (paprika, pomidorai) 80g; 100g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200ml	Pietūs: Kreminė moliūgų sriuba su skrebučiais (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai 60g; 80g; Virtos bulvės 70g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) 65/4g; Vanduo 200ml
Vakarienė: Omletas su spalvotomis daržovėmis 120g; 150g; Duona perlepta sviestu 30/5g; 35/5g; Švž. traškios agurkų lazdelės (augalinis) 60g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Trinta varškė su grietine ir trintomis braškėmis 80/20/30g; 100/25/35g; Batonas 20g; Sezoninis vaisius 90g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g; Trintų uogų arba vaisių padažas 30g; 40g; Natūralus jogurtas 60g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 110g; 130g; Trintų uogų arba vaisių padažas 20g; 25g; Natūralus jogurtas 20g;25g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Pieniška makaronų sriuba paskaninta sviestu 125/3g; 174/4g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Arbata be cukraus 200ml;