

**MICKŪNŲ LOPŠELIS-DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/3/10g; Sezoninis vaisius 60g; 110g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Viso grūdo ruginė duona pertepta sviestu 20/3g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Kmyną nesaldyta arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15; 40/7/20g; Švž. traškios agurko lazdelės (augalinis) 30g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/5; 200/7g; Trapučiai (kukurūzų) 10g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Trinta daržovių sriuba su brokoliais (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Ryžių plovos su kiaulienos mėsa 85/40g; 105/40g; Marinuoti agurkėliai 50g; Morkų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200ml;	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos file maltinukas 60g; 80g; Grikių kruopų košė 70g; 80g; Troškintos daržovės su šparaginėmis pupelėmis 55g; 65g; Vanduo 200ml	Pietūs: Skaidri makaronų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Virtų bulvių cepelinai su mėsos įdarų 100g; 120g; Grietinė 30g; 40g; Švž. kopūstų, agurkų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) 65/5g; 75/6g; Stalo vanduo su citrina 200ml	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Netikri balandėliai iš kiaulienos kumpio 60g; 80g; Raudonasis padažas 15g; 10g; Virtos bulvės 70g; 90g; Marinuoti agurkėliai (augalinis) 50g; Švž. paprikų lazdelės 50g; 70g; Vanduo 200ml	Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvies (lydekos) maltinis su sūriu ir morkomis 60/15/4g; 80/20/5g; Bulvių košė paskaninta sviestu 70/2g; 95/2g; Virtų burokėlių salotos su citrinų užpilu (augalinis) 50/3g; Vanduo 200ml
Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; 120g; Trintų uogų ir vaisių padažas 25g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Virti makaronai pagardinti fermentiniu sūriu 135/20g; 145/25g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 50g; 70g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintų vaisių ir uogų padažas 30g; Pienas 150ml; 200ml;	Vakarienė: Pieniška grikių sriuba 100/60g; 120/70g Viso grūdo ruginė duona pertepta sviestu 30/5g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 110g; 140g; Trintų vaisių ir uogų padažas 25g; 30g; Natūralus jogurtas 25g; 30g; Arbata be cukraus 200ml;