

MICKŪNŲ LOPŠELIS-DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; 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 110g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Omletas keptas orkaitėje su garais 100g; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Šviežūs agurkai (augalinis) 50g; Sezoninis vaisius 80g; 130g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 10g; Sūrio lazdelė 15g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Brokolių ir cukinijų sriuba (augalinis) 100g; 150g Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Guliašas iš kiaulienos sprandinės mėsos; 50/20g; 65/30g; Virti makaronai 60g; 70g; Švž. agurkų ir kopūstų salotos su aliejumi 50/2g; Konservuoti kukurūzai 15g; 20g; Stalo vanduo su citrina 200ml	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba (augalinis) 100g; 150g Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 30g Grietinėleje troškinta vištiena su morkomis 60g; 80g; Virtos bulvės 70g; 90g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu (augalinis) 70/5g; Švž. agurko lazdelės (augalinis) 50g; Vanduo 200ml	Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Malta troškinta jautiena pomidorų padaže 60/40; 80/50g; Virti pilno grūdo makaronai 70g; 90g; Gūžinės salotos "Iceberg" su pomidoru ir citrinos sulčių- aliejaus užpilu (augalinis) 50/3g; Marinuoti agurkėliai (augalinis) 30g; Vanduo 200ml	Pietūs: Burokėlių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kalakutienos plokštainis 80g; Bulvių košė su sviestu 70/3g; 90/3g; Švž. traškios agurko lazdelės 60g; 70g; Švž. paprikos lazdelės 40g; Stalo vanduo su apelsiniais 200ml	Pietūs: Kreminė pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvis (lydekos) maltinis 60g; 80g; Ryžių kruopų košė 80g; 100g 3-ių rūšių daržovės (morka, agurkai, paprika) 70g; 90g; Konservuoti kukurūzai 30g; 40g; Vanduo 200ml
Vakarienė: Virtas kiaušinis 1 vnt; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/4/12g; 30/5/15g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Trinta varškė su grietine ir trintomis braškėmis 85/20/30g; Skrebutis 15g; 25g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų su obuoliais 120g; 150g; Trintų vaisių ir uogų padažas 30g; Natūralus jogurtas 30g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Pica „Margarita“ 115g; 120g; Marinuoti agurkėliai (augalinis) 20g; 50g; Švž. Pomidoras 30g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Orkaitėje apkepintos bulvių skiltelės pagardintos žalumynais (augalinis) 150 g; 190g; Jogurtinis padažas "Tzatziki" 20g; 30g; Kefyras 150ml; 200ml;