

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS. I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>PUSRYČIAI: Avižinių dribsnių košė su pienu ir cinamonu 150/5g; Trintos uogos (braškės) 20g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata be cukraus 200g;</p>	<p>PUSRYČIAI: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; Trintos uogos 20g; Kefyro, uogų ir bananų kokteilis 150g; Žolelių arbata be cukraus 200g;</p>	<p>PUSRYČIAI: Trinta - plakta varškė su jogurtu ir trintomis braškėmis 100/60/60g; Skrebutis 20g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata be cukraus 200g;</p>	<p>PUSRYČIAI: Griklių kruopų košė paskaninta sviestu 150/4g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata be cukraus 200g;</p>	<p>PUSRYČIAI: Trijų grūdų dribsnių košė, gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 150/7g; Trintos uogos (braškės) 20g; Sezoninis vaisius 100g Žolelių arbata be cukraus 200g;</p>
<p>PIETŪS: Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Kiaulienos mėsos guliašas (tausojantis) 100g; Biri grikių kruopų košė (tausojantis) 60g; Pekino kopūsto salotos, Agurkas, pomidoras 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>PIETŪS: Švž. kopūstų sriuba (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Viščiukų mėsa kukurūzų apvalkale kepta orkaitėje 80g; Bulvių košė su sviestu 80/3g; Švž. agurkų lazdelės 20g; Gaivios morkų salotos su alyvuogių aliejumi 50/1g Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>PIETŪS: Baltųjų pupelių sriuba (augalinis) 1 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepta vištos kulšėlė (tausojantis) 80g; Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi 80/2g; Burokėlių salotos, žirneliai 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>PIETŪS: Kopūstų ir burokėlių barščiai (augalinis) ; 150g; Grietinė prie sriubos 5g; Netikri balandėliai 80g Virtos bulvės (tausojantis) 90g; Kopūstų salotos, Agurkai, pomidorai 80g Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>PIETŪS: Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (augalinis) 150g; Orkaitėje keptas žuvis (lašišos ir menkės) maltinis 80g; Biri ryžių kruopų košė 80g; Švž. daržovių traškios lazdelės 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>
<p>VAKARIENĖ: Varškės ir ryžių suflė su kriaušėmis 120g Grietinė 20g Žolelių arbata be cukraus 200g;</p>	<p>VAKARIENĖ: Naminė dešrelė 60g; Pomidorų padažas 10g Švž. daržovių traškios lazdelės 40g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 30/5g; Sezoninis vaisius 50g; Žolelių arbata be cukraus 200g ;</p>	<p>VAKARIENĖ: Penkių grūdų dribsnių košė su pienu ir cinamonu 150/5g; Trintos uogos 20g; Sūrio lazdelės 20g; Žolelių arbata be cukraus 200g;</p>	<p>VAKARIENĖ: Lietiniai blynai 100g Trintos uogos 15g; Grietinė 15g; Žolelių arbata be cukraus 200g;</p>	<p>VAKARIENĖ: Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti su fermentiniu sūriu ir alyvuogių aliejumi (tausojantis) 150/25/1g; Agurkai, pomidorai 40g Žolelių arbata be cukraus 200g;</p>

*Sriubą rekomenduojama tiekti papildomo valgymo metu.

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS. II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>PUSRYČIAI: Tiršta penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis) 150g Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata be cukraus 200g;</p>	<p>PUSRYČIAI: Manų kruopų košė su sviestu 150/3g; Avižiniai sausainiai 30g; Sezoninis vaisius 100g Žolelių arbata be cukraus 200g;</p>	<p>PUSRYČIAI: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/4/4g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g Žolelių arbata be cukraus 200g;</p>	<p>PUSRYČIAI: Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu 150/6g Trintos uogos 20g; Traputis 10g Žolelių arbata be cukraus 200g</p>	<p>PUSRYČIAI: Vanilinio skonio tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/5g Trintos uogos (braškės) 20g Sezoninis vaisius 100g Žolelių arbata be cukraus 200g;</p>
<p>PIETŪS: Šviežių kopūstų sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Plikytų ryžių plovos su vištiena (tausojantis) 150g Pekino kopūstų salotos, Agurkas, pomidoras 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>PIETŪS: Raudonųjų lęšių sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Žuvies garinukas 80g; Virtos bulvės apkeptos konvekinėje krosnyje, su krapais 90g; Švž. agurkų lazdelės 20g; Gaivios morkų salotos su alyvuogių aliejumi 50/1g Uogų gėrimas be cukraus 200g;</p>	<p>PIETŪS: Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Traškios vištienos juostelės kukurūzų dribsnių apvalkale 80g; Biri perlinių kruopų košė su morkomis (tausojantis) 80/11g; Švž. daržovių traškios lazdelės 80g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200g;</p>	<p>PIETŪS: Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Kiaulienos mėsos guliašas 100g Grikių kruopų košė 80g; Spalvingas šviežių daržovių asorti 80g Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>PIETŪS: Daržovių sriuba (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Kalakutienos maltinis troškintas orkaitėje 80g; Bulvių košė su sviestu 100/4g; Švž. daržovių traškios lazdelės 80g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;</p>
<p>VAKARIENĖ: Varškės apkepas 100g; Grietinė 20g; Kakava su pienu 150g;</p>	<p>VAKARIENĖ: Naminė dešrelė 60g; Pomidorų padažas 15g Švž. daržovių traškios lazdelės 40g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 30/5g; Žolelių arbata be cukraus 200g ;</p>	<p>VAKARIENĖ: Žemaičiu blynas 100g Grietinė 20 Švž. daržovės 30g; Vaisinė arbata be cukraus 200g;</p>	<p>VAKARIENĖ: Sumuštinis su vištienos kumpiu ir fermentiniu sūriu (tausojantis) 40/7/35/20g; Švž. agurkų lazdelės 20g; Švž. pomidorai 20g; Sezoninis vaisius 50g; Žolelių arbata be cukraus 200g;</p>	<p>VAKARIENĖ: Apkepti varškėčiai 100g; Trintos uogos (braškės) 20g Grietinė 15g Žolelių arbata be cukraus 200g;</p>

*Sriubą rekomenduojama tiekti papildomo valgymo metu.

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS. III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI: Kukurūzų dribsniai su pienu 200g; Sezoninis vaisius 100g; Sūrio lazdelės 20g;	PUSRYČIAI: Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu 150/6g Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata be cukraus 200g;	PUSRYČIAI: Grikų kruopų košė paskaninta sviestu 150/4g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata be cukraus 200g;	PUSRYČIAI: Avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata be cukraus 200g;	PUSRYČIAI: Tiršta penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 150/5g Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata be cukraus 200g;
PIETŪS: Pomidorinė sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Makaronai su "Bologneze" padažu 150g; Traškios „Iceberg“ salotos su agurkais ir gaivių citrinų–aliejaus užpilu 80/6g; Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200g;	PIETŪS: Žirnių sriuba (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti, sultingi, purūs, kapotos lietuviškos vištienos muštinukai 80g; Bulguro kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 80/2g; Švž. agurkų lazdelės 20g; Gaivios morkų salotos su alyvuogių aliejumi 50/ Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	PIETŪS: Burokėlių sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Netikras zuikis (kiauliena) 80g; Bulvių košė su sviestu (tausojantis) 80/3g Burokėliu salotos, žirneliai 80g; Uogų gėrimas be cukraus 160g;	PIETŪS: Baltųjų pupelių sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Vištienos filė mėsos maltinis troškintas orkaitėje 80g; Ryžių kruopų košė 80g; Traškios šviežių kopūstų salotos su kukurūzais, agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi 80/7g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	PIETŪS: Trinta moliūgų sriuba (augalinis) 150g; Skrebutis 20g; Orkaitėje keptas žuvies (lašišos ir menkės) maltinis (tausojantis) Bulvių košė su sviestu (tausojantis) 80/3g; Švž. daržovių traškios lazdelės 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
VAKARIENĖ: Sklindžiai 100g Trintos uogos 20g; Žolelių arbata be cukraus 200g;	VAKARIENĖ: Trinta - plakta varškė su jogurtu ir trintomis braškėmis 100/60/60g; Skrebutis 10g; Avižiniai sausainiai 20g; Vaisinė arbata be cukraus 200g;	VAKARIENĖ: Orkaitėje keptas omletas (tausojantis) 100g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Švž. pomidorai 30g; Žolelių arbata be cukraus 200g;	VAKARIENĖ: Varškės virtinukai (tausojantis) 100g; Sviesto grietinės padažas 30g; Vaisinė arbata be cukraus 200g;	VAKARIENĖ: Lietiniai su obuoliais ir cinamonu 100g Grietinė 30g; Žolelių arbata be cukraus 200g;

*Sriubą rekomenduojama tiekti papildomo valgymo metu.

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS. IV SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>PUSRYČIAI: Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis) 150/6g; Trintos uogos 20g; Kefyro, uogų ir bananų kokteilis 150g Sezoninis vaisius 50g</p>	<p>PUSRYČIAI: Kvietinių kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g Trintos uogos (braškės) 25g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata be cukraus 200g;</p>	<p>PUSRYČIAI: Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu (tausojantis) 150/5g Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata be cukraus 200g;</p>	<p>PUSRYČIAI: Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 150/7g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata be cukraus 200g;</p>	<p>PUSRYČIAI: Miežinių kruopų košė 150/5g; Avižiniai sausainiai 30g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata be cukraus 200g;</p>
<p>PIETŪS: Kreminė pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g Vištienos kepsneliai "Chicken nuggets" 80g; Bulvių košė su sviestu 80/3g; Gaivios morkų ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi 50/2g; Švž. agurkų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>PIETŪS: Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba (augalinis) 50g; Viso grūdo ruginė duona 20g Plovas su kiauliena 150g Švž. agurkų lazdelės 20g; Gaivios morkų salotos su alyvuogių aliejumi 50 Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15g;</p>	<p>PIETŪS: Burokėlių sriuba 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g Konvekciniėje krosnyje kepta vištienos šlaunelių mėsa 80g; Virtos bulvės 80g; Burokėliu salotos, žirneliai 80g; Uogų gėrimas be cukraus 200g;</p>	<p>PIETŪS: Trinta daržovių sriuba 150g; Skrebutis 20g; Azijietiškas troškinys su kiauliena 100g Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 80/2g Traškios šviežių kopūstų salotos su kukurūzais, agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi 80/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p>PIETŪS: Žirnių sriuba; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Žuvies (menkės) maltinukas keptas orkaitėje (tausojantis) 80g; Bulvių košė su sviestu 80/3g; Švž. daržovių traškios lazdelės 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>
<p>VAKARIENĖ: Pieniška makaronu sriuba su sviestu (tausojantis) 150/4g; Mielinė bandelė 50g;</p>	<p>VAKARIENĖ: Varškės apkepas 120g Grietinė 15g; Trintos uogos 20g; Žolelių arbata be cukraus 200g;</p>	<p>VAKARIENĖ: Varškės virtinukai 100g; Sviesto grietinės padažas 30g; Žolelių arbata be cukraus 200g;</p>	<p>VAKARIENĖ: Sumuštinis su vištienos kumpiu ir fermentiniu sūriu (tausojantis) 40/7/35/20g; Švž. agurkų lazdelės 20g; Švž. pomidorai 20g; Žolelių arbata be cukraus 200g;;</p>	<p>VAKARIENĖ: Virti pilno grūdo makaronai Penne su mocarella sūriu (tausojantis) 130/18g; Pomidorų padažas 10g; Švž. daržovių traškios lazdelės 30g; Vaisinė arbata be cukraus 200g;</p>

*Sriubą rekomenduojama tiekti papildomo valgymo metu.