RUDAMINOS LOPŠELIO-DARŽELIO „ĄŽUOLIUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė pagardinta pienu, sviestu ir keptais obuoliais su cinamonu 150/5/25g; 200/7/25g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Pieno ir vaisių kokteilis 100ml; 150ml;	**Pusryčiai:** Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;	**Pusryčiai:** Omletas keptas orkaitėje su garais 90g; 120g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/4g; 40/7g; Konservuoti žirneliai 20g; Šviežios braškės (arba kitas sezoninis vaisius) 100g; Arbata 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 150ml;	**Pusryčiai:** Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g; 200/6g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;
Pietūs: Špinatų sriuba (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Vištienos kepsnys užkeptas su sūriu 60/7g; 80/7g; Biri ryžių košė 60g; 80g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 50/5g; Švž. daržovės 30g; 50g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Pomidorinė sriuba su lęšiais (augalinis) 100g; Duona 20g; Orkaitėje keptas, sultingas, maltos kiaulienos mėsos šnicelis 60g; 80g; Biri grikių košė su sviestu 60/2g; 80/2g; ICEberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir provanso žolelių užpilu 60/5g; 80/7g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Įvairiaspalvių daržovių sriuba su pupelėmis "Minestrone" (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; Troškinta vištienos file su daržovėmis ir grietinėle *(salierai, morkos, česn., svog.)* 80g; 100g; Bulvių košė su sviestu 80/3g; 100/4g; Švž. daržovių traškios lazdelės *(morkos, agurkai, paprika)* 80g; 100g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Daržovių sriuba su brokoliais (augalinis) 100g; 150g; Duona 30g; Kietųjų kviečių makaronai su jautiena ir daržovių padažu 80/50/50g; 120/60/55g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi 60/4g; 80/5g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Moliūgų sriuba su grietinėle 100g; 150g; Skrebutis 20g; Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 60g; 80g; Biri ryžių košė 60g; 80g; Traškios daržovių lazdelės *(morkos, baltas rikikas, agurkas)* 80g; 100g; Stalo vanduo 200ml;
Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 50g; Arbata 200ml;	**Vakarienė:** Varškės virtinukai 120g; 150g; Trintos braškės 25g; Arbata 200ml;	**Vakarienė:** Mini pica „Margarita“ 80g; 100g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;	**Vakarienė:** Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje, su krapais 150g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Kefyras 100ml; 150ml;	**Vakarienė:** Varškės ir obuolių apkepas 150g; Natūralus jogurtas 30g; Trintos uogos 25g; Arbata 200ml;

RUDAMINOS LOPŠELIO-DARŽELIO „ĄŽUOLIUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata 200ml;	**Pusryčiai:** Miežinių kruopų košė gardinta kokosų gėrimu ir alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g; 200/7g; Trintas bananas 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Pienas 150ml;	**Pusryčiai:** Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g; 200/6g; Šviežios braškės (arba kitas sezoninis vaisius) 100g; Pienas 100ml;	**Pusryčiai:** Virtas kiaušinis 1vnt; Konservuoti žirneliai 20g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata 200ml;
Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Plikytų ryžių plovas su vištiena 130/65g; 160/80g; Švž. daržovių traškios lazdelės *(morkos, agurkai, paprika)* 80g; 100g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Šaltibarščiai *(šaltą dieną tiekiama šilta burokėlių sriuba)* 150g; Kiaušinis 0,5vnt Kiaulienos kukuliukai "Meat balls" 80g; 100g; Virtos bulvės su sviestu ir krapais 80/3g; 100/4g; Pekino kopūstų salotos su morkomis, ridikėliais ir aliejaus, citrinų užpilu 80/7g; 100/9g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Trinta kukurūzinė sriuba su sūriu 100/7g; 150/10g; Skrebutis 20g; Orkaitėje keptos traškios vištienos lazdelės "chicken nugget's" apvoliotos kukurūzų dribsniuose 60g; 80g; Biri kuskuso košė su aliejumi 60/1g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 60/5g; 70/6g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Baltųjų pupelių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Kalakutienos maltinis įdarytas daržovėmis ir sūriu 60g; 80g; Virti kietųjų kviečių makaronai 80g; Švž. kopūstų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/7g; Švž. agurkai 50g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) 100g; Duona 20g; Orkaitėje kepti šamo gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Tarkuotų morkų - burokėlių salotos su aliejaus - citrinų užpilu 60/1g; 80/2g; Stalo vanduo 200ml;
Vakarienė: Apkepti varškėčiai 80g; 100g; Grietinė 20g; 25g; Šilauogės (arba kitas sezonins vaisius) 50g; 80g; Arbata 200ml;	**Vakarienė:** Makaronai su daržovių ir raudonųjų lęšių padažu 120/80g; Konservuoti žirneliai 20g; Arbata 200ml;	**Vakarienė:** Sklindžiai su obuoliais 80g; 100g; Grietinė 20g; 25g; Arbata 200ml;	**Vakarienė:** Pieniška grikių kruopų sriuba 100/60g; 120/70g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;	**Vakarienė:** Orkaitėje keptas obuolys 100g; 120g; Trinta - plakta varškė su pienu ir grietinėle 100g; 120g; Skrebutis 20g; Arbata 200ml;

RUDAMINOS LOPŠELIO-DARŽELIO „ĄŽUOLIUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata 200ml;	**Pusryčiai:** Trinta plakta varškė su pienu, grietinėle ir šviežiais vaisiais *(nektarinai, persikai, bananai, vynuogės)* 110/50g; 130/60g; Trapučiai 20g; Arbata 200ml; *Vaisiai gali kisti	**Pusryčiai:** Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; 25g; Šilauogės (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 100g; Arbata 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;	**Pusryčiai:** Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata 200ml;
Pietūs: Trinta žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; "Netikras zuikis" iš jautienos ir kiaulienos mėsos 60g; 80g; Žiedinių kopūstų ir bulvių košė 60/2g; 80/2g; Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 60/5g; 80/5g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; 30g; Įdarytas vištienos kotletas „Kijevo" kukurūzų dribsnių apvalkale keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri ryžių košė 60g; 80g; ICEberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir provanso žolelių užpilu 60/5g; 80/7g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Trinta daržovių sriuba su brokoliais (augalinis) 100g; 150g; Skrebutis 20g; Kalakutienos ir daržovių maltinukas troškintas grietinėlėje 60g; Biri grikių košė su sviestu 60/2g; 80/2g; Morkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/5g; 80/6g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Duona 20g; Kiaulienos kumpio guliašas 80g; Virtos bulvės 80g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi 80/5g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Avinžirnių sriuba su pomidorais (augalinis) 100g; Orkaitėje kepti šamo gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 60g; 80g; Biri ryžių košė 60g; 80g; Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/5g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Omletas keptas orkaitėje su garais 100g; 120g; Duona 20g; Švž. pomidorai 50g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;	**Vakarienė:** Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba su sviestu 150/3g; 200/4g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Arbata 200ml;	**Vakarienė:** Kibinas su vištiena 80g; 100g; Švieži agurkai 50g; 80g; Arbata 200ml;	**Vakarienė:** Lietiniai blyneliai su bananais, obuoliais ir cinamonu 80/50g; Natūralus jogurtas 30g; Arbata 200ml;	**Vakarienė:** Varškės apkepas 100g; 150g; Trintos uogos 20g; 25g; Grietinė 15g; Arbata 200ml;