RUDAMINOS LOPŠELIO-DARŽELIO „ĄŽUOLIUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė pagardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/5g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Kakava su pienu be cukraus 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Orkaitėje keptas omletas 90g; 120g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/4g; Konservuoti žirneliai 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus su citrina 200/2ml;	**Pusryčiai:** Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; Trintos uogos 25g; 40g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml;	**Pusryčiai:** Pieniška tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus su citrina 200/2ml;
Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžių kruopomis (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaulienos kukulis keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 60g; 80g; Rudens daržovių *(cukinija, paprika, pomidorai)* padažas 15g; 20g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 50/5g; Švž. agurkai 30g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Trinta žirnių ir žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Plikytų ryžių plovas su vištiena 100/50g; 140/70g; Rauginti agurkai 60g; 70g; Švž. pomidorai 30g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Garuose keptas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 70/3g; Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 60/6g; 70/7g; Švž. Morkų lazdelės 30g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Daržovių sriuba su brokoliais (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kietųjų kviečių makaronai su jautiena ir daržovių padažu "Bolognese" 80/40/35g; 100/50/45g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Švž. pomidorai 30g; 50g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) 100g; 150g; Orkaitėje kepti šamo gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 60g; 80g; Bulvių košė 60g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/6g; 70/7g; Stalo vanduo 200ml;
Vakarienė: Bulvių ir varškės apkepas su žalumynais 100/50g; 120/55g; Natūralus jogurtas 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 130g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; 30g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Pieniška ryžių kruopų sriuba pagardinta sviestu 130/3g; 150/4g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Lietinių blynelių skarelės su varške 90/40g; Trintos uogos 25g; 30g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Kibinas su vištienos mėsa 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;

RUDAMINOS LOPŠELIO-DARŽELIO „ĄŽUOLIUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus su citrina 150/2ml;	**Pusryčiai:** Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; 30g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Virtas kiaušinis 1vnt; Konservuoti žirneliai 20g; Viso grūdo šviesios duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 40/7/20g; Sezoninis vaisius 80g; 150g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus su citrina 150/2ml;
Pietūs: Žirnių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Vištienos kepsneliai "Chicken nuggets" 80g; 100g; Biri ryžių košė 80g; 100g; Rudens daržovių rinkinukas (Cukinija, paprika) 80g; 100g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Burokėlių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Garuose keptas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 60/2g; Švž. daržovių traškios lazdelės *(morkos, agurkai)* 60g; 80g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Kreminė moliūgų sriuba su skrebučiais (augalinis) 100/10g; 150/15g; Virtų bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa 150/45g; 170/50g; Grietinė 30% rieb. 15g; 20g; Rauginti agurkai 50g; Švž. pomidorai 30g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Avinžirnių sriuba su daržovėmis ir makaronais (augalinis) 100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti viščiukų šlaunelių mėsos gabaliukai apvolioti avižų sėlenose 60g; 80g; Biri grikių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Švž. kopūstų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 30/3g; Švž. agurkai 50g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 70/3g; Virtų burokėlių ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/6g; Konservuoti kukurūzai 20g; Stalo vanduo 200ml;
Vakarienė: Sklindžiai su obuoliais 80g; 100g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Varškės virtinukai 100g; 130g; Vanilinis sviesto ir grietinės padažas 15g; 20g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Orkaitėje keptas omletas 90g; 120g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 30/5g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 25g; Pienas 150ml; 200ml.	**Vakarienė:** Varškės apkepas 100g; 150g; Trintos uogos 20g; 25g; Natūralus jogurtas 20g; 50g; Arbata be cukraus 200ml;

RUDAMINOS LOPŠELIO-DARŽELIO „ĄŽUOLIUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/4g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 70g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 35g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Trinta - plakta varškė su jogurtu ir trintomis braškėmis 60/30/30g; 80/40/40g; Skrebutis 30g; 40g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus su citrina 150/2ml;	**Pusryčiai:** Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Keptas su garais maltos jautienos ir kiaulienos šnicelis 60g; 80g; Virtos bulvės su sviestu ir krapais 60/2g; 80/3g; Daržovių traškios lazdelės *(morkos, raug. agurkai, paprika)* 60g; 80g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Trinta moliūgų ir lęšių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Skrebutis 20g; Orkaitėje keptos traškios vištienos lazdelės apvoliotos kukurūzų dribsniuose 60g; 80g; Jogurtinis padažas "Tzatziki" 30g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 70/6g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Šviežių ir raugintų kopūstų sriuba (augalinis) 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Kalakutienos mėsos plokštainis 80g; 120g; Biri grikių košė su sviestu 80/2g; Švž. morkų traškios lazdelės 60g; 80g; Konservuoti žirneliai 30g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; "Netikras zuikis" iš jautienos ir kiaulienos mėsos 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 70/3g; 90/3g; Rauginti agurkai 60g; 80g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais (augalinis) 100g; 150g; Orkaitėje kepti šamo gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė 60g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi 60/4g; 70/5g; Stalo vanduo 200ml;
Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų su obuoliais 80g; 130g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; 30g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje, su krapais 150g; 200g; Kefyras 150ml; 200ml;	**Vakarienė:** Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti su fermentiniu sūriu ir alyvuogių aliejumi 60/10/1g; 80/13/1g; Virta pieniška dešrelė 50g; Poimidorų padažas 20g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 80/8g; 90/9g; Duona su sviestu 20/4g; 30/5g; Švž. pomidorai 30g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Varškės ir ryžių sufle 100g; 150g; Trintos uogos 20g; 25g; Grietinė 20g; 30g; Arbata be cukraus 200ml.