

PANEVŽIO LOPŠELIS DARŽELIS „VYTURĖLIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS I SAVAITĖ

PRIMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTDADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu (T) 135/5 g; 165/5g; Sūrio lazdelės 20 g; 40g; Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 90 g; Vaisinė arbata be cukraus 200 ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta ryžių kruopų košė paskaninta sviestu (T) 145/5 g; 175/6g; Trintos uogos (braškės) 20 g; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 18/3/9 g; 20/4/11 g; Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 70 g; 90g; Vaisinė arbata be cukraus200 ml;	Pusryčiai: Kukurūzų kruopų košė su bananu ir sviestu (T)130/17/4 g; 155/20/25g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 90g; Ramunėlių arbata be cukraus 200 ml;	Pusryčiai: Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu (T)145/5 g; 175/6g; Trintos uogos (braškės) 20g; 30g; Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 70g; 90g; Vaisinė arbata be cukraus200 ml;	Pusryčiai: Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (T) 145/5g; 175/6g; Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius) 90g; 110g; Pienas 2,5% rieb.150 ml;
Pietūs: Tritinta kreminė žirnių sriuba (T) (A) 100 g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20 g;30g; Troškinta kalakutienos mėsa su griešinėle (T) 50/19 g; 65/25g; Bulvių košė su sviestu (T) 65/3 g; 75/3 g; Gūžinės salotos "Iceberg" su agurkais, baltaisiais ridikais, pomidorais pagardintos alyvuogių aliejumi (A)75/5 g; 85/5g; Stalo vanduo su citrina200/2 ml;	Pietūs: Burokėlių sriuba (T) (A) 100 g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20 g;30g; Plikytų ryžių plovas su viščių šlaunelių mėsa (T)85/55 g; 100/60 Švž. Pomidorai 30 g; 40g; Marinuoti agurkėliai (A) 40 g; Stalo vanduo su apelsinais180/20 ml;	Pietūs: Daržovių sriuba su perlinėmis kruopomis ir mėsos kukuličiais (T)100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona20 g; Kėptas su garais kapotos vištienos kepsnys 60 g; 70g; Virti pilno grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (T) 60/2 g; 70/2g; Šviežių daržovių asorti (ridikėlis, morka, agurkas, paprika) 70 g; Stalo vanduo su citrina200/2 ml;	Pietūs: Kreminė pomidorų ir leščių sriuba (T) (A)100g; 150g; Mini skrebučiai 15g; 20g; Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos malinis (T) 80g; 100g; Biri grikių košė (T) 70g; 80g; Gūžinės salotos su pomidorais, agurkas ir tyrta alyvuogių aliejumi (A) 50/2g; 60/2g; Švž. paprikų lazdelės 30 g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba (T) (A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti laiššos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (T)60 g; 80g; Perlinio kuskuso košė (T) 60g; 70g; Virių burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejumi 70g; 80g; Stalo vanduo su citrina200/2 ml;
Vakarienė: Kečyriniai skindžiai su obuoliais (T) 100g; 120g; Tritintos uogos (braškės) 20 g; Natūralus jogurtas 20 g; Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 60 g; Juodoji arbata be cukraus 200 ml;	Vakarienė: Orkaitėje keptas varškės apkepas (T) 100 g; 120g; Tritintos uogos (braškės) 20g; 30g; obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 50 g; Čiobrelių arbata 200 ml;	Vakarienė: Purūs blynai iš kečyro ir miltų (T) 120g; 140g; Tritintos uogos (braškės) 20 g; Persikai (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 100g; Juodoji arbata be cukraus200 ml;	Vakarienė: Varškės "Tinginkai" 100g; 130g; Švelnus grietinėlės ir sviesto padažas 15g; 20g; obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; 70g; Juodoji arbata be cukraus200 ml;	Vakarienė: Pieniška grikių kruopų sriuba (T) 65/40 g; 95/55g; Mielinė bandelė50 g; Persikai (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 100g;

PANEVŽIO LOPŠELIS DARŽELIS „VYTURĖLIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Šešių grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (T) (A) 150g; 175/6g; Traputis su lydyto sūrio užlepu 10/10g; 20/20g; Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)100g; 120g; Juodoji arbata be cukraus200 ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė paskaminata uogomis (T)(A) 150 g; 180g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)100g; 120g; Vaisinė arbata be cukraus 200 ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė gardinta sviestu (T) 145/5g; 175/6g; Varškės sūris 22% 20g; 40g; Persikai (arba kitas sezoninis vaisius) 90g; Juodoji arbata be cukraus200 ml;	Pusryčiai: Kukurūzų kruopų košė su obuoliais ir cinamonu (T) (A) 130/19 g; 160/20g; Viso grūdų duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 16/3/6/5 g; 20/4/8/7g; Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 90g; 100g; Čiobrelių arbata200 ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu (T) 145/5g; 175/6g; Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių) 10g; 20g; Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 90g; Juodoji arbata be cukraus 200 ml;
Pietūs: Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba su vištiena (T) 95/7g; 140/10g; Viso grūdų ruginė duona 20g; 30g; Sultingai vištienos kukuliai grietinėlės padaže (T) 45/15g; 60/20g; Grikių kruopų košė (T)(A) 60g; 70g; Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejumi (A) 60/3g; 75/3g; Stalo vanduo su apelsinais180/20 ml;	Pietūs: Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba (T) (A) 100g; 150g; Viso grūdų ruginė duona20 g; Naminis kiaulienos kottletas keptas orkaitėje (T) 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu (T) 65/3g; 75/3g; Pekino kopūstų, švž. agurkų ir paprikų salotos su aliejaus citrinų užpilu 60/8g; 70/9g; Stalo vanduo su citrina200/2 ml;	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba (A, T) 100g; 150g; Viso grūdų ruginė duona 20g; 30g; Maltos kalakutienos mini kukuliačiai kepti orkaitėje su garais (T) 70g; Virši makaronai (T) 60g; 70g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, pomidorai, paprikos) 70g; 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;	Pietūs: Trinta moliugų ir lešių sriuba su grietinėle (T) 100g; 150g; Mini skrebučiai 15g; Troškinta kiaulienos mėsa su daržovėmis "Vengriškai" (morka, paprika, pomidorai, buivės) (T) 50/80 g; 55/90g; Daržovių asorti (pomidorai, agurkai, paprika) 70g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;	Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (A)(T) 100g; 150g; Viso grūdų ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje kepti žuvies (lydekos) ir daržovių pištėliai (T) 70g; 80g; Birši grikių košė su sviestu (T) 60/1g; 70/2g; Viršių burokėlių ir obuolių salotos su kons. kukurūzais su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/8g; 70/9g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
Vakarienė: Apkepti varškėčiai 65/35g; 80/40g; Trintos uogos (braškės) 20g; Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 50g; 80g; Čiobrelių arbata 200 ml;	Vakarienė: Purus omletas keptas orkaitėje su garais (T) 100g; 120g; Viso grūdų ruginė duona su sviestu 20/4g; 25/4g; 2ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 30g; 40g; Konserv. žalieji žirneliai 20g; Riestainiai 20g; Ramunėlių arbata be cukraus 200 ml;	Vakarienė: Mieliniai blynai 100g; 120g; Trintų uogų ir jogurto padažas 20g; 30g; Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; 80g; Vaisinė arbata be cukraus200 ml;	Vakarienė: Varškės ir ryžių sufle (T) 70/40 g; 80/50g; Trintos uogos (braškės) 20g; 30g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Kivis (arba kitas sezoninis vaisius) 100g; Ramunėlių arbata be cukraus 200 ml;	Vakarienė: Obuolių pyragas 80g; 100g; Pienas 2,5%rieb.150 ml; Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 100g;

PANEVŽIO LOPEŠELIS DARŽELIS „VYTURĖLIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu (T) 145/5g; 175/6g; Rieštainiai 20g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 100g; Juodoji arbata be cukraus 200 ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (A)(T) 170g; 180g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Mėlionai (arba kitas sezoninis vaisius) 100g; 120g; Čiobrelių arbata 200 ml;	Pusryčiai: Perlinių kruopų košė pagardinta sviestu (T) 135/3g; 155/3g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 70g; 80g; Vaisinė arbata be cukraus 200 ml;	Pusryčiai: Biri grikių košė (T) 130g; 150g; Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu (T) 20/18g; 30/20g; Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 70g; 100g; Juodoji arbata be cukraus 200 ml;	Pusryčiai: Minkšti skrebučiai prancūzišku stiliumi 100g; 120g; Trintos uogos (braškės) 20g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; 80g; Vaisinė arbata be cukraus 200 ml;
Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (T)(A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas vištenos kepsnys su sūrio plutele (T) 70g; 80g; Biri perlinių kruopų košė (T) (A) 70g; Baltagūžių kopūstų, agurkų, morkų salotos su ailejumi (A) 35/4g; 55/5g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su apelsinais180/20 ml;	Pietūs: Kreminė lešijų sriuba (T) (A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas, sultingas, kapotas jautienos kiaulienos mėsos šnicelis (T) 70g; 80g; Biri grikių košė (T) 70g; Rudens daržovių rinkinukas (Morka, paprika, pomidoras) (A) 70g; 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;	Pietūs: Trinta špinatų sriuba (T) (A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Pilno grūdo makaronai su kalakutiena ir daržovių padažu (T) 65/55/30g; 80/65/35g; Daržovių rinkinys: rauginti agurkai, papriskos, agurkai (A) 40g; 60g; Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ailejaus ir citrinų sulčių užpilu 35/4g; 45/5g; Stalo vanduo su apelsinais180/20 ml;	Pietūs: Burokėlių, kopūstų ir trintų pupelių barščiai (T) (A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinti kopūstai su kiaulienos mėsa (T) 120g; 140g; Virtos bulvės (T) 80g; 80g; Marinuoti agurkėliai (A) 40g; 50g; Švž. morkų ir obuolių salotos su ailejumi (A) 55/3g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;	Pietūs: Avinžirnių ir pomidorų sriuba (T) (A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Žuvies kukulių grietinės brokolių padaže (T) 70g; 80g; Biri ryžių košė (T) 60g; Švž. agurkų, pomidorų ir salotinės sultenės salotos su ypač tūru alvuvogių ailejumi (A) 40/1g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 40g; Stalo vanduo su citrina200/2 ml;
Vakarienė: Varškės apkepas (T)110g; 130g; Braškių ir bananų tyrė 30g; Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 100g; Vaisinė arbata be cukraus 200 ml;	Vakarienė: Trinta plakta varškė su pienu ir grietinėle 110g; 130g; Trintos uogos (braškės) 20g; Skrebutis 20 g; Kivis (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 100g; Ramunėlių arbata be cukraus 200 ml;	Vakarienė: Virtos, apkeptos bulvės pagardintos kmynų sėklomis ir česnaku (T) (A) 120g; 130g; Kečyras 2,5% rieb.150 ml; 200ml; Marinuoti agurkėliai (A) 40g; 50g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 50g; 70g;	Vakarienė: Varškės virtinukai "Tinginukai" (T) 90g; 120g; Grietinė (30% rieb.) 15g; 20g; Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; Vaisinė arbata be cukraus 200 ml;	Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti su fermentiniu sūriu ir sviestu (T) 100/17/4g; 115/19/5g; Pjaustytas agurkas 40 g; Pomidorų padažas 20 g; Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; 80g; Čiobrelių arbata200 ml;