ŠIAULIŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „VAIKYSTĖ“
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 95/3g; 115/4g; Trintos uogos 20g; 30g; Natūralus jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 80g; 130g; Ramunėlių arbata be cukraus 150ml	**Pusryčiai:** Prancūziški skrebučiai 35g; Trintos uogos 20g; Pusryčių dribsniai su pienu 30/90g; 35/125g; Sezoninis vaisius 90g; 120g; Juoda arbata su citrina be cukraus 150ml	**Pusryčiai:** Tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 145/4g; 195/5g; Trintos uogos 20g; 30g; Sūrio lazdelės 20g;40g; Sezoninis vaisius 120g; Vaisinė arbata be cukraus 150ml	**Pusryčiai:** Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 95/3g; 115/4g; Skrebutis su kakaviniu varškės kremu 25/16g; Sezoninis vaisius 50g; 100g; Juoda arbata su citrina be cukraus 150/1ml	**Pusryčiai:** Tiršta grikių kruopų košė su pienu ir sviestu 135/4g; 165/5g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 150g; Ramunėlių arbata be cukraus 150ml
Pietūs: Žirnių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės 80g; 90g; Biri ryžių kruopų košė su ciberžole paskaninta alyvuogių aliejumi 50/1g; 60/2g; Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi 30/1g; Traškios daržovių lazdelės (agurkai, paprikos). 40g; 50g; Stalo vanduo 200ml	**Pietūs:** Daržovių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 80g; 90g; Bulvių košė su sviestu 50/2g; 60/2g; Rauginti agurkai 30g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, paprikos) 50g; 60g; Stalo vanduo 200ml	**Pietūs:** Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptos traškios vištienos lazdelės apvoliotos kukurūzų dribsniuose 70g; 90g; Biri grikių košė 50g; 60g; Baltagūžių kopūstų, morkų, agurkų salotos su citrinos sulčių-aliejaus užpilu 65/6g; 75/7g; Stalo vanduo 200ml	**Pietūs:** Žiedinių kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kietųjų kviečių makaronai su jautienos mėsa ir daržovių padažu 125/35g; 140/40g; Morkų, obuolių, salierų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 75/6g; 85/6g; Stalo vanduo 200ml	**Pietūs:** Lęšių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai 70g; 90g; Virtos bulvės 50g; 60g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 40/2g; 50/2g; Traškios daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai) 40g; Stalo vanduo 200ml
Vakarienė: Varškės virtinukai „Tinginukai“ 80g; 100g; Grietinės ir sviesto padažas 15g; 20g; Vaisių/ uogų tyrelė 100g; Juoda arbata su citrina be cukraus 200ml	**Vakarienė:** Virtas kiaušinis 1vnt Duona pertepta sviestu 17/3g; Natūralus jogurtas 125g; Švieži agurkai 60g; Ramunėlių arbata be cukraus 200ml	**Vakarienė:** Orkaitėje keptos bulvių skiltelės gardintos česnakais 150g; 180g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos) 50g; Sezoninis vaisius 60g; Kefyras 2,5 % rieb. 150ml; 200ml	**Vakarienė:** Morkų pyragas(T) 80g; 90g; Sezoninis vaisius 60g; Pienas 2,5 % rieb. 100ml	**Vakarienė:** Varškės ir ryžių suflė 100g; 130g; Trintos uogos 30g; Sezoninis vaisius 100g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml

*Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje patiekiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis;

Dalis maitinimui naudojamų produktų yra ekologiški ir NKP produktai.
Vaikai maitinimų metu turi galimybę patys įsidėti maisto.

ŠIAULIŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „VAIKYSTĖ“
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 145/4g; 195/5g; Trintos uogos 30g; Sūrio lazdelės 20g;40g; Sezoninis vaisius 100g; Ramunėlių arbata be cukraus 150ml	**Pusryčiai:** Tiršta grikių kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 95/3g; 105/3g; Traputis su lydyto sūrio užtepu 10/15g; 20/30g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Juoda arbata su citrina be cukraus 150ml	**Pusryčiai:** Kvietinių kruopų košė su sviestu 105/4g; 135/5; Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių) 20g; Sezoninis vaisius 70g; 90g; Pienas 2,5 % rieb. 100ml; 150ml	**Pusryčiai:** Orkaitėje keptas omletas 80g; 100g; Švieži agurkai 50g; Konservuoti žirneliai 30g; Duona pertepta sviestu 17/3g; 20/4g; Sezoninis vaisius 100g; 140g; Juoda arbata su citrina be cukraus 150ml	**Pusryčiai:** Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 115/4g; 135/5g; Trintos uogos 20g; 30g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Ramunėlių arbata be cukraus 150ml
Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Ryžių plovas su vištienos mėsa 100/60g; 120/70g; Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 25/2/2g; Traškios daržovių lazdelės (agurkai, paprikos) 65g; Stalo vanduo 200ml	**Pietūs:** Moliūgų ir lęšių sriuba su grietinėle 95/6g; 140/10g; Skrebučiai 20g; Virtų bulvių ir jautienos mėsos blynai "Žemaičiai" 80/20g; 95/25g; Grietinė (30 % rieb.) 15g; 20g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos) 70g; Stalo vanduo 200ml	**Pietūs:** Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba (T)(A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Auksaspalvis vištienos kepsnelis 70g; 80g; Biri grikių košė 50g; 60g; Tarkuotų morkų - burokėlių salotos su aliejaus - citrinų užpilu 40/1g; Švieži agurkai 40g; Stalo vanduo 200ml	**Pietūs:** Baltųjų pupelių sriuba su daržovėmis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Karališki balandėliai su vištienos mėsa ir su gamintu pomidorų padažu 90/20g; 105/25g; Virtos bulvės 60g; 70g; Rauginti agurkai 40g; Traškios daržovių lazdelės (agurkai, paprikos). 60g; Stalo vanduo 200ml	**Pietūs:** Raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai 70g; 90g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 40/2g; Traškios daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai) 40g; Stalo vanduo 200ml
Vakarienė: Kepti varškėčiai 100g; 120g; Trintos uogos 40g; 50g; Sezoninis vaisius 40g; Juoda arbata su citrina be cukraus 200ml	**Vakarienė:** Virti KK makaronai su fermentiniu sūriu 155/15g; 190/19g; Švieži agurkai 70g; Vaisių/ uogų tyrelė 100g; Ramunėlių arbata be cukraus 200ml	**Vakarienė:** Kibinas su kiaulienos mėsa 55/25; 70/30g; Sezoninis vaisius 50g; Obuolių sulčių gėrimas be cukraus 100ml	**Vakarienė:** Vanilinis varškės apkepas 90g; 100g; Trintos uogos 30g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; 140g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml	**Vakarienė:** Obuolių pyragas 120g; 150g; Sezoninis vaisius 100g; Pienas 2,5 % rieb. 100ml; 150ml

*Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje patiekiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis;

Dalis maitinimui naudojamų produktų yra ekologiški ir NKP produktai.
Vaikai maitinimų metu turi galimybę patys įsidėti maisto.

ŠIAULIŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „VAIKYSTĖ“
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Penkių grūdų košė skaninta pienu ir sviestu 100/2g; 120/2g; Trintos uogos 20g; 30g; Sūrio lazdelės 20g;40g; Sezoninis vaisius 120g; Ramunėlių arbata be cukraus 150ml	**Pusryčiai:** Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 110/10/1g; 130/11/1g; Traputis su lydyto sūrio užtepu 10/15g; 20/30g; Sezoninis vaisius 170g; Juoda arbata su citrina be cukraus 150ml	**Pusryčiai:** Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 105/3g; 115/3g; Sūrio lazdelės 40g; Sezoninis vaisius 180g; 220g; Vaisinė arbata be cukraus 150ml	**Pusryčiai:** Tiršta grikių kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 95/3g; Karštas sumuštinis su sūriu 25/14g; 30/18g; Sezoninis vaisius 120g; 200g; Juoda arbata su citrina be cukraus 150ml	**Pusryčiai:** Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 95/3g; 125/4g; Trintos uogos 20g; Vaisių/ uogų tyrelė 100g; Sezoninis vaisius 70g; 100g; Ramunėlių arbata be cukraus 150ml
Pietūs: Burokėlių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Plikytų ryžių plovas su kiauliena 70/50g; 85/65g; Rauginti agurkai 30g; Traškios daržovių lazdelės (agurkai, paprikos) 50g; 70g; Stalo vanduo 200ml	**Pietūs:** Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Orkaitėje keptas žuvies (lydekos) maltinis 70g; 90g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 65/3g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 50/2g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, paprikos) 60g; Stalo vanduo 200ml	**Pietūs:** Kreminė raudonųjų lęšių sriuba 100g; 150g; Skrebučiai 20g; Keptas su garais maltos jautienos šnicelis 60g; 70g; Biri grikių košė 50g; 60g; Šviežių kopūstų ir agurkų su sezamais salotos su citrinos sulčių–aliejaus užpilu 55/3g; 65/4g; Stalo vanduo 200ml	**Pietūs:** Pomidorinė sriuba su ryžiais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių mėsa 100/30g; 115/35g; Grietinė (30 % rieb.) 20g; 30g; Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, paprikos) 90g; Stalo vanduo 200ml	**Pietūs:** Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai 70g; 80g; Biri ryžių kruopų košė su ciberžole paskaninta alyvuogių aliejumi 60/2g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 50/2g; Traškios daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai) 40g; Stalo vanduo 200ml
Vakarienė: Tiršta grikių kruopų košė su pienu ir sviestu 85/3g; 95/3g; Sausainiai 30g; Sezoninis vaisius 50g; Pienas 2,5 % rieb. 100ml; 150ml	**Vakarienė:** Varškės apkepas 110g; 140g; Trintos uogos 30g; 40g; Natūralus jogurtas 20g; Sezoninis vaisius 80g; Ramunėlių arbata be cukraus 200ml	**Vakarienė:** Lietiniai blynai 100g; 120g; Trintos uogos 20g; 30g; Sezoninis vaisius 50g; Pienas 2,5 % rieb. 100ml; 150ml	**Vakarienė:** Mielinė bandelė su dešrele „HotDog“ 70g; 100g; Sezoninis vaisius 60g; 80g; Pienas 2,5 % rieb. 120ml; 150ml	**Vakarienė:** Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba 80/40g; 95/45g; Sūrio lazdelė 20g;40g; Sausainiai 30g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml

*Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje patiekiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis;

Dalis maitinimui naudojamų produktų yra ekologiški ir NKP produktai.
Vaikai maitinimų metu turi galimybę patys įsidėti maisto.