

ŠIAULIŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „KREGŽDUTĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su sviestu (T)150/5g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Šilkinė perlinių kruopų košė su pienu (T) 170g; 200g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Žolelių arbata 200 ml;	Pusryčiai: Penkių grūdų košė su sviestu (T)150/5g; Varškės sūris 30g; 50g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata su citrina 150/2ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (T)155/5g;170/6g Sezoninis vaisius 140g; Vaisinė arbata be cukraus 200g;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 175/6g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata su citrina 150/2g;
Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžių kruopomis (T)(A)100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (T)60g; 80g; Bulvių košė su sviestu (T) 60 g; 70g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A)30/3g;40/4g Švž. agurkai 50g; Vanduo su citrina 200ml;	Pietūs: Moliūgų sriuba su grietinėle (T)100g; 150g; Mini skrebučiai 15g; Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys (T)70g;80g; Biri ryžių košė (T)60g; Daržovių asorti (Iceberg lapų, agurkai ir morkų lazdelės) (A)80g; Stalo vanduo 150ml;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba(T)(A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas su sūriu (T)60g; 80g; Biri grikių košė (T) 50g; 70g; Pekino kopūstų salotos su morkomis, cukinijomis ir aliejaus ir citrinų užpilu (A)80/6g; Stalo vanduo 150ml;	Pietūs: Burokėlių sriuba (T)(A)100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Virtų bulvių ir kalakutienos mėsos blynai „Žemaičiai“ 120g;140g; Grietinė 20g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml	Pietūs: Lęšių sriuba (T)(A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai (T)60g; 80g; Virtos bulvės (T) 60g; 70g; Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/8g; 80/10g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
Vakarienė: Varškės virtinukai (T)100g; 130g; Natūralus jogurtas20g; Trintos braškės 30g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su sūriu 80/6g; 100/8g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Švž. pomidoras 30g; 50g; Jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Lietiniai blynai 110g; 140g; Trintos braškės 20g;30g; Jogurtas 30g;50g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 110g;130g; Trintos braškės 20g;30g Arbata be cukraus 150ml	Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150/3g;200/4g; Mielinė bandelė 50g; Sezoninis vaisius 70g;100g; Arbata 200ml;

ŠIAULIŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „KREGŽDUTĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Penkių grūdų košė su sviestu (T)150/7g; 200/9g; Natūralus jogurtas 125ml; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Arbata su citrina 150/4ml;	Pusryčiai: Tiršta manų kruopų košė su sviestu, sėlenomis ir cinamonu (T)150/3g; 200/4g; Varškės sūris 30g; 50g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 150ml;	Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė su sviestu (T)150/5g; 170g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 90g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Avižinių kruopų košė su bananu ir sviestu (T) 130/17/4g; 145/19/5g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis (T)1vnt; Žirneliai 30g; 40g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/4/12; 30/5/15g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;
Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba (T)(A)100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 35g; Ryžių plovos su vištiena (T)100/50; 135/65g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 80g; 100g; Vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba (T)(A)100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kietųjų kviečių makaronai su malta mėsa (jautiena ir kiauliena) ir daržovių padažu (T)85/45/25g; 100/50/30g; Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu (A)45/3/4g; 50/4/4g; Šv. agurkas 30g;40g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Žirnių sriuba (T)(A)100g;150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Keptos krosnyje vištienos file lazdelės su žolelių prieskoniais(T) 70g;80g; Biri grikių košė 60g; Iceberg salotos su agurku ir ridikėliais ir aliejumi padažu su citrina((A) 90/9g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Trinta kreminė morkų sriuba su raudonaisiais lęšiais (A) (T)100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g;30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (T) 70g;80g; Bulvių košė(T) 60/2g; 90/3g; Švž. daržovių traškios lazdelės (ridikėliai, morka, paprika) 70g;100g; Stalo vanduo 150ml;	Pietūs: Agurkinė sriuba (T)(A)100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti žuvies (lydekos) maltinis (T) 70g; 90g; Biri ryžių košė 60g;70g; Virtų burokėlių salotos su citrinų ir aliejaus užpilu 40/4g; Morkų lazdelės 50g; Stalo vanduo 200ml;
Vakarienė: Makaronai su daržovių ir raudonųjų lęšių padažu (T) 100/65g; 110/70g; Švž. paprikų lazdelės 50g;60g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; 120g; Trintos uogos 30g; Sezoninis vaisius 70g;100g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Varškės ir bananų kukuliukai (T)100g;130g; Jogurtas 30g; Trintos braškės 20g;30g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Mieliniai blynai 90g; 100g; Trintos uogos 20g;30g; Pienas 150ml; 200ml;	Vakarienė: Varškės apkepas (T)100g; 140g; Jogurtinis padažas(T) 30g; Sezoninis vaisius 90g;120g; Arbata be cukraus 150ml;

ŠIAULIŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „KREGŽDUTĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu (T)150/7g; 200/9g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Natūralus jogurtas 125g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė (T)(A) 150g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 60g;110g; Pienas 100ml;200ml	Pusryčiai: Pieniška tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g;200/7g; Sezoninis vaisius 100g;120g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta ryžių kruopų košė paskaninta sviestu (T)150/5g; 200/7g; Varškės sūris 30g; 50g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150g;	Pusryčiai: Avižinių kruopų košė su bananu ir sviestu (T)135/18/4g; 150/20/5g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 150g;
Pietūs: Kopūstų ir baltųjų pupelių sriuba (T)(A)100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Pilno grūdo makaronai su jautiena ir daržovių padažu (T) 85/45/40g; 95/45/25g; Švž. daržovių traškios daržovės (morkos, agurkai, paprika) 90g; 90g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Šaltibarščiai 100g;150g; Garuose virtas vištienos maltinukas su sūriu((T) 70g;80g; Virtos bulvės (T)90g;100g; Iceberg salotų, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu (A) 100/10g; Stalo vanduo 150ml;	Pietūs: Daržovių sriuba (T)(A) 100g;150g; Viso grūdo duona 20g; 30g; Tarkuotų bulvių cepelinai su maltu kiaulienos kumpiu (T) 110/40g; Grietinė 30g; Švž. pomidorai 40g; Švieži agurkai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Trinta žiedinių kopūstų sriuba (T) (A)100g; 150g; Viso grūdo duona 20g; 30g; Keptas su garais maltas kalakutienos kepsnys (T)70g;80g; Virti pilno grūdo makaronai (T)70g; 100g; Daržovių rinkinys: (Iceberg lapai, agurkai ir morkų lazdelės) 90g; Stalo vanduo 200g;	Pietūs: Žirnių sriuba (T) (A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai (T) 70g;80g; Biri ryžių kruopų košė(T) 50g; 70g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Švieži agurkai 30g; Švž. pomidorai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu (T) 90/7g; Duona su sviestu 20/4g; 30/5g; Žirneliai 40g; Švž. pomidorai 30g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g;120g; Trintos braškės 20g;30g; Sezoninis vaisius 60g; 80g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Trinta plakta varškė su grietinėle ir trintomis uogomis 90/25/35g;110/30/40g; Sezoninis vaisius 100g;120g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Varškės apkepas (T)120g; 150g; Trintos uogos 20g; 25g; Jogurtas 30g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje pagardintos žalumynais(T) (A) 120g; 150g; Sezoninis vaisius 100g; Kefyras 200g