DIDŽIOSIOS RIEŠĖS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė pagardinta augaliniu gėrimu (augalinis) 150g; 200g; Varškės sūrio lazdelės 20g; 30g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Sorų kruopų košė paskaninta augaliniu gėrimu (augalinis) 150g; 200g; Trintų uogų padažas 20g; 30g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Kakava su pienu be cukraus 150ml;	**Pusryčiai:** Tiršta kukurūzų kruopų košė pagardinta augaliniu gėrimu (augalinis) 150g; 200g; Trintų uogų padažas 30g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; 130g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Kvietinių kruopų košė skaninta augaliniu gėrimu (augalinis) 150g; 200g; Trintų uogų padažas 30g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Grikių kruopų košė (augalinis) 150g; 200g; Varškės sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Pomidorinė sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Garuose virtas kiaulienos kukulis 60g; 80g; Biri grikių košė 60g; 70g; Švž. kopūstų ir morkų salotos gardintos aliejaus užpilu 40/2g; Raugintų agurkų lazdelės 30g; 40g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Žirnių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Garuose virtas vištienos maltinukas 60g; 80g; Biri ryžių košė 60g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Švž. agurkų lazdelės 30g; 50g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Rugštynių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta kalakutienos mėsa 55/30g; 70/35g; Bulvių košė pagardinta sviestu 70/3g; Virtų burokėlių salotos gardintos citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Marinuoti agurkėliai 30g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Daržovių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kiaulienos befstrogenas 60/25g; 70/35g; Virti pilno grūdo makaroniukai 90g; 100g; Pekino kopūstų ir pomidorų salotos gardintos aliejaus užpilu 90/5g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai 60g; 70g; Virtos bulvytės 50g; 70g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos gardintos aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 40/4g; Raugintų agurkų lazdelės 40g; Stalo vanduo 200ml;
Vakarienė: Tradiciniai varškės virtinukai 100g; 120g; Grietinė 10g; 15g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Orkaitėje keptas omletas 90g; 120g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Švž. pomidorų skiltelės 50g; 60g; Jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Blyneliai 70g; 90g; Trintų uogų padažas 20g; 30g; Jogurtas 50g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Pieniška perlinių kruopų sriuba 150g; 200g; Orkaitėje užkeptas karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu 30/19g; Švž. agurkų lazdelės 50g; 80g;	**Vakarienė:** Varškės ir šaldytų uogų apkepas 100g; 140g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Trintų uogų padažas 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;

Priešmokyklinukams yra duodami papildomi produktai: vaisiai, jogurtai, sūrio lazdelės, trapučiai.

DIDŽIOSIOS RIEŠĖS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė gardinta augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g; 200/7g; Trintų uogų padažas 30g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Tiršta manų kruopų košė paskaninta augaliniu gėrimu (augalinis) 150g; 200g; Varškės sūrio lazdelės 30g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Kvietinių kruopų košė pagardinta augaliniu gėrimu (augalinis) 150g; 200g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Miežinių kruopų košė skaninta tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) 100/3g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; Jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Tiršta ryžių kruopų košė skaninta augaliniu gėrimu ir tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Ryžių plovas su kalakutiena 140/70g; 180/90g; Marinuoti agurkėliai 50g; 70g; Švž. pomidoro skiltelės 50g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Burokėlių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas, sultingas, kapotas kiaulienos mėsos pjausnys 60g; 80g; Perlinių kruopų košė gardinta sviestu 60/1g; 80/2g; Pekino kopūstų, pomidorų salotos gardintos aliejaus užpilu 50/3g; Šv. agurkų lazdelės 30g; 50g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Agurkinė sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Vištienos mėsos guliašas 55/15g; 65/16g; Orkaitėje keptos bulvytės 60g; 80g; Pomidorų, agurkų, paprikų salotos pagardintos aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/6g; 80/7g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškintas kopūstų ir vištienos maltinukas 70g; 90g; Biri grikių kruopų košė 50g; 60g; Pekino kopūstų, pomidorų, švž. agurkų salotos gardintos aliejaus ir citrinos užpilu 60/7g; 70/9g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas jūrinės lydekos maltas šnicelis 60g; 80g; Bulvių košė pagardinta sviestu 80/3g; 90/3g; Švž. kopūstų ir morkų salotos pagardintos aliejaus ir citrinų užpilu 60/3g; 70/4g; Raugintų agurkų lazdelės 30g; 50g; Stalo vanduo 200ml;
Vakarienė: Pilno grūdo makaronai pagardinti fermentinio sūrio drožlėmis 150/15g; 180/18g; Švž. paprikų lazdelės 80g; 100g; Pienas 100ml; 150ml;	**Vakarienė:** Apkepti varškėčiai 90g; 120g; Trintų uogų padažas 20g; 30g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Pieniška grikių sriuba 100g; 150g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Sezoninis vaisius 100g;	**Vakarienė:** Virtas kiaušinis 1vnt; Konservuoti žirneliai 20g; Sumuštinis su varškės sūriu 30/4/35g; Sezoninis vaisius 100g; 150g; Vaisinė arbata 200ml;	**Vakarienė:** Varškės apkepas 120g; 150g; Trintų uogų padažas 20g; 30g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;

Priešmokyklinukams yra duodami papildomi produktai: vaisiai, jogurtai, sūrio lazdelės, trapučiai.

DIDŽIOSIOS RIEŠĖS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė paskaninta augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g; Varškės sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Avižinių kruopų košė gardinta augaliniu gėrimu, bananu ir alyvuogių aliejumi (augalinis) 100/13/3g; 150/20/5g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Miežinių kruopų košė skaninta tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Grikių kruopų košė (augalinis) 150g; 200g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 60g; 80g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Tiršta kukurūzų kruopų košė paskaninta augaliniu gėrimu (augalinis) 150g; 200g; Trintų uogų padažas 20g; 30g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Žirnių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta kiaulienos mėsa 60/15g; 70/17g; Biri perlinių kruopų košė 60g; 70g; Švž. Kopūstų, pomidorų, agurkų, krapų, salotos gardintos aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 40/4g; Marinuoti agurkėliai 30g; 50g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Agurkinė sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta vištienos mėsa su daržovėmis 60/8g; 70/10g; Orkaitėje keptos bulvytės 70g; 80g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos gardintos aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 55/5g; 70/6g; Paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaulienos kotletukas 60g; 80g; Biri grikių kruopų košė 70g; 80g; Pekino kopūstų salotos su morkomis, agurkais ir aliejaus, citrinų užpilu 70/6g; 80/7g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Maltos vištienos kukulaitis keptas orkaitėje su garais 60g; 80g; Bulvių košė pagardinta sviestu 60/2g; 70/3g; Švž. agurkų, paprikų ir kopūstų salotos paskanintos aliejumi 60/5g; 80/7g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Rugštynių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Žuvies maltinukas (lydeka) su morkomis ir sūriu keptas orkaitėje 60/15/5g; 80/20/7g; Biri ryžių košė 70g; 80g; Virtų burokėlių, marinuotų agurkų ir žirnelių salotos pagardintos aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/5g; 80/7g; Stalo vanduo 200ml;
Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas 90g; 100g; Batonas su sviestu 30/5g; Švž. pomidorai 70g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Varškės sklindžiai 100g; 120g; Jogurtas 30g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata 200ml;	**Vakarienė:** Mieliniai blynukai 100g; Trintų uogų padažas 20g; 30g; Pienas 100ml; 150ml;	**Vakarienė:** Varškės ir obuolių apkepas 120g; 150g; Jogurtas 20g; 30g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Virti pilno grūdo makaronai gardinti fermentinio sūrio drožlėmis 150/15g; 180/18g; Švž. paprikų lazdelės 60g; 80g; Pomidorų padažas 10g; Pienas 100g; 150g;

Priešmokyklinukams yra duodami papildomi produktai: vaisiai, jogurtai, sūrio lazdelės, trapučiai.