

**PANEVŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS „VOVERAITĖ“ INTEGRACINIS VALGIARASTIS
I SAVAITĖ**



PRIMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Bulgar kruopų košė pagardinta obuoliais (T)(A) 105/25g; 125/35g; Sezoninis vaisius/ uogos 70g; 90g; Pienas 2,5 % rieb. 100g; 150g;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė (T)(A) 100g; 140g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/4/1g; Sezoninis vaisius/ uogos 70g; 90g; Pienas 2,5% rieb. 100ml; 150ml;	Pusryčiai: Kukurūzų kruopų košė su augaliniu gerimu, obuoliais ir cinamonu (T)(A) 130/18g; 160/20g; Trintos uogos 30g; Sezoninis vaisius/ uogos 80g; 100g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Arbata be cukraus 200g;	Pusryčiai: Tiršta ryžių kruopų košė su augaliniu gerimu (T)(A) 150g; 180g; Trintos uogos 20g; 30g; Sezoninis vaisius/ uogos 60g; 90g; Pienas 2,5 % rieb. 130g; 160g;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (T)(A) 150g; 180g; Trapučiai 30g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius/ uogos 80g; 90g; Arbata be cukraus 200g;
Pietūs: Trinta kreminė žirnių sriuba (T)(A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Pilkųjų ryžių plovas su kiaušiena (T) 70/50g; 85/65g; Švž. paprikų lazdelės 20g; Švž. Pomidorai 20g; 30g; Rauginti agurkėliai 20g; 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Trinta kreminė morkų sriuba su raudonaisiais lęšiais ir grietine (T)(A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kepalas su garais kapotos vištenos kepsnys (T) 70g; 80g; Virtos bulvės paskanintos šviežiais krėpiais (T)(A) 70g; 80g; Pekino kopūstų, švž. agurkų, paprikų ir kukurūzų salotos su aliciaus - citrinų užpilu 70/9g; 80/11g; Stalo vanduo su apelsiniais 180/20g;	Pietūs: Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba (T)(A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Veršienos beštegėnas (T) 55/25g; 60/30g; Biri grikių košė su sviestu (T) 70/1g; 80/1g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tynu alyvuogių aliejumi 50/5g; 60/5g; Brokolis 30g; Stalo vanduo su apelsiniais 180/20g;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba (T)(A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje kepti laišos gabalukai pagardinti citrinos sultimis (T) 60g; 70g; Bulvių košė paskaninta sviestu (T) 60/2g; 65/3g; Virtų burokėlių, kons. žirnių ir porų salotos su alicėjumi 35g; 50g; Marinuoti agurkėliai 30g; Stalo vanduo su apelsiniais 180/20g;	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba (T)(A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kalkutienos kukuliui su daržovėmis (T) 80g; 90g; Virti kietųjų kviečių makaronai (T) 70g; 80g; Morkų salotos su česnakais ir aliciaus-citrinos sulčių užpilu 45/4g; 2-ių rūšių daržovės 30g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Varškės apkepė (T) 100g; 130g; Trintos uogos 20g; 30g; Natūralus jogurtas 20g; Sezoninis vaisius/ uogos 60g; Arbata be cukraus 200g;	Vakarienė: Purtis blynai iš kelyro ir miltų (T) 110g; 120g; Trintų uogų ir jogurto padažas 50g; Sezoninis vaisius/ uogos 60g; Arbata be cukraus 200g;	Vakarienė: Bulvių plokštainis (T) 120g; 150g; Grietinė 30%/ 20g; 30g; Sezoninis vaisius/ uogos 80g; Arbata be cukraus 200g;	Vakarienė: Kukurūzų miltų blynėliai su bananais (A) 120g; 150g; Trintų uogų ir jogurto padažas 30g; Sezoninis vaisius/ uogos 60g; Arbata be cukraus 200g;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai (T) 110g; 130g; Trintos uogos 20g; Natūralus jogurtas 20g; Sezoninis vaisius/ uogos 50g; Arbata be cukraus 200g;

*Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje pateikiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojančius; (A) – augalinius;

PANEVŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS „VOVERAITĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS II SAVAITĖ



PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su avižų gėrimu ir cinamonu (T)(A) 125/4g; 155/5g; Sūrio lazdeles 20g; 40g; Sezoninis vaisius/ uogos 90g; Arbata be cukraus 200g;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su augaliniu gėrimu (T) 150g; 180g; Sezoninis vaisius/ uogos 90g; Geriamas jogurtas 170g; 200g;	Pusryčiai: Kukurūzų kruopų košė su augaliniu gėrimu, obuoliais ir cinamonu (T)(A) 110/15g; 160/20g; Natūralus jogurtas 125g; Sezoninis vaisius/ uogos 65g; 90g; Arbata be cukraus 200g;	Pusryčiai: Miežinių kruopų košė gardinta augaliniu gėrimu ir sviestu (T)(A) 135/5g; 165/5g; Sezoninis vaisius/ uogos 70g; 90g; Pienas 2,5 %rieb. 150g; 200g; Arbata be cukraus 200g;	Pusryčiai: Tiršta ryžių kruopų košė su augaliniu gėrimu (T)(A) 140g; 180g; Trintos uogos 20g; 30g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 15/3/8g; 18/3/9g; Sezoninis vaisius/ uogos 60g; Arbata be cukraus 200g;
Pietūs: Burokėlių sriuba (T)(A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kiulienos sprandinės gulašas (T) 70g; 80g; Virtos bulvės su sviestu ir krapais Švž. Pomidorai 30g; 40g; Marinuoti agurkėliai 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2g; 180/20g;	Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (T)(A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas viščenos kepsnys (T) 70g; 80g; Biri ryžių košė (T) 70g; 80g; Morkų salotos su česnakais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu 50/5g; 2-ių rūšių daržovės 30g; 40g; Stalo vanduo su apelsiniais 180/20g;	Pietūs: Kremtinė pomidorų ir raudonųjų lešų sriuba (T)(A) 100g; 150g; Mini skrebučiai 10g; 20g; Naminis kiulienos ir veršienos kotletas keptas orkaitėje (T) 70g; 80g; Virti kietųjų kviečių makaronai (T)70g; Pekino kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi 40/4g; 45/4g; Brokolis 30g; Stalo vanduo su apelsiniais 180/20g;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba (T)(A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; 40g; Orkaitėje keptas žuvis (lydekos) maltinis (T) 60g; 80g; Bulvių košė paskaninta sviestu (T) 60/2g; 65/3g; Virtų burokėlių, marinuotų agurkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/5g; 70/6g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 180/18g;	Pietūs: Žirnių sriuba (T)(A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta kalakutienos mėsa su grietine (T) 50/19g; 60/20g; Kuskuso kruopų košė su sviestu (T) 55/3g; 65/4g; Pekino kop., agurkų, ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių padažu 65/6g;80/8g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Kefyriniai skilandžiai su obuoliais (T) 90g; 100g; Graikiškas jogurtas 15g; 20g; Trintos uogos 20g; 30g; Sezoninis vaisius/ uogos 60g; Arbata be cukraus 200g;	Vakarienė: Apepti virtų bulvių paplotėliai 110g; 120g; Grietinė 30% 20g; 30g; Sezoninis vaisius/ uogos 70g; Arbata be cukraus 200g;	Vakarienė: Varškės "Tinginukai" (T) 100g; 120g; Jogurtinis padažas (T) 20g; Sezoninis vaisius/ uogos 70g; Arbata be cukraus 200g;	Vakarienė: Mielinė bandelė su dešrele HotDog 80g; 100g; Pjausityas agurkas 40g; 50g; Arbata be cukraus 200g;	Vakarienė: Mielinė bandelė su varške 50g; 60g; Pieno ir vaisių kokteilis (Bananas, braškės) 75/75g; 100/100g; Sezoninis vaisius/ uogos 50g;

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

PANEVŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS „VOVERAITĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ



PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTDADIENIS
Pusryčiai: Tiršta manų kruopų košė paskaninta cinamonu ir augaliniu gėrimu (T)(A) 150g; 180g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius/ uogos 90g; Arbata be cukraus 200g;	Pusryčiai: Penkių grūdų kruopų košė su augaliniu gėrimu (T)(A) 140g; 160g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius/ uogos 70g; 80g; Arbata be cukraus 200g;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė (T)(A) 140g; 160g; Rieštainiai 20g; Sezoninis vaisius/ uogos 70g; 80g; Pienas 2,5 %rieb. 120g; 150g;	Pusryčiai: Biri perlinių kruopų košė (T)(A) 140g; 160g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius/ uogos 80g; Geriamas jogurtas 150g;	Pusryčiai: Miežinių kruopų košė su augaliniu gėrimu, obuoliais ir cinamonu (T)(A) 115/15g; 160/20g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius/ uogos 70g; 100g; Arbata be cukraus 200g;
Pietūs: Kremtinė raudonųjų lešių sriuba (T)(A) 100g; 150g; Mini skrebučiai 10g; 15g; Orkaitėje keptas, sulingas, kapotas kiaulienos mėsos šnicelis (T) 70g; 80g; Biri grikių košė su sviestu (T) 70/1g; Švž. daržovių traskios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 70g; 80g; Stalo vanduo su apelsinais 180/20g;	Pietūs: Ivairiaspalvių daržovių sriuba su žaliataisiais žirneliais (T)(A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Vištenos kepsneliai "Chicken nuggets"(T) 90g; 100g; Virtos bulvės (T) 80g; Morkų salotos su česnakais ir alytaus-citrinos sulčių užpilu 50/5g; Švž. Pomidorai 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Trinta moliugų sriuba su moliugų sėklomis (T)(A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Virti kietųjų kviečių makaronai su veršienos mėsa, pomidorų padažu (T) 150g; 180g; Cukinių ir morkų salotos su ypač tynu alyvuogių aliejumi 45/5g; 60/6g; Brokolis 30g; Stalo vanduo su apelsinais 180/20g;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba su paprikomis ir trintais pomidorais (T)(A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (T) 70g; 80g; Biri ryžių kruopų košė su sviestu (T) 60/2g; 75/3g; Virtų burokėlių, žalių žirnelių, raugintų agurkų salotos su alytaus ir citrinų sulčių užpilu 65/4g; 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: Ukrainietiški barščiai (T)(A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta kalakutienos mėsa su morkomis, porais ir greičine (T) 45/25g; 50/30g; Bulvių košė paskaninta sviestu (T) 65/3g; 75/3g; Pekino kopūstų, švž. pomidorų ir porų salotos su alytaus ir citrinos užpilu 70/3g; 80/4g; Stalo vanduo su apelsinais 180/20g;
Vakarienė: Kibinas su višiena 55/25g; 65/35g; Pjaustytas agurkas 20g; Sezoninis vaisius/ uogos 60g; 80g; Arbata be cukraus 200g;	Vakarienė: Purus omeletas keptas orkaitėje su garais (T) 110g; 130g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Pjaustytas agurkas 30g; 50g; Sezoninis vaisius/ uogos 50g; 80g; Arbata be cukraus 200g;	Vakarienė: Varškės "Tinginukai" (T) 100g; 120g; Grietinės ir sviesto padažas (T) 20g; 30g; Sezoninis vaisius/ uogos 60g; 80g; Arbata be cukraus 200g;	Vakarienė: Orkaitėje kepta dešrelė 50g; 80g; Virtos bulvės apkepotos konvekciniėje krosnyje, su krupais (T)(A) 60g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 60g; 70g; Pomidorų padažas 20g; Arbata be cukraus 200g;	Vakarienė: Lietiniai blynai su varškės įdaru 70/30g; 85/35g; Trintos uogos 20g; 30g; Sezoninis vaisius/ uogos 60g; Arbata be cukraus 200g;

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