

**PANEVĖŽIO LOPŠELIS DARŽELIS „PUŠYNĖLIS“
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (T)145/5g; 175/6 g; Trintos uogos (braškės) 40g; Sezoninis vaisius/ uogos 120g; Kmyną arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė gardinta sviestu (T) 145/5g; 155/5g; Sezoninis vaisius/uogos 60g; 80g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Juoda arbata su cukrumi 200ml;	Pusryčiai: Minkšti skrebučiai prancūzišku stiliumi 120g; 140g; Trintos uogos (braškės) 30g; 40g; Sezoninis vaisius/uogos 80g; 120g; Vaisinė arbata 200ml;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė gardinta pienu ir sviestu (T) 145/5 g; 165/5g; Varškės sūris 22 % 20g; Sezoninis vaisius/uogos 80g; 90g; Vaisinė arbata su citrina 200ml	Pusryčiai: Pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu (T)145/5g; 175/6g; Trintos uogos (braškės)30g; 40g; Sezoninis vaisius/uogos 140g; 180g; Kmyną arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba (T) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kiaulienos sprandinės kepsnys troškintas pomidorų padaže (T) 55/25 g; 60/30g; Bulvių košė su sviestu (T) 55/5g; 65/6 g; Pekino kopūstų salotos su morkomis, agurkais ir aliejaus, citrinų užpilu (T) 18/4/15/3g; 30/6/20/5g; Šviežių paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200ml;	Pietūs: Spalvotų daržovių „Vaivorykštės“ sriuba (T) (A)100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g Garuose virtas kalakutienos maltinukas (T) 80g; 90g Biri grikių košė su sviestu (T) 60/1 g; 80/2 g; Pekino kopūstų, pomidorų, šviežių agurkų ir paprikų salotos su aliejaus–citrinų užpilu 55/6 g; 65/7 g; Stalo vanduo su citrina 200ml;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g Orkaitėje keptas vištienos apkepas (T) 90g; 100g; Biri ryžių košė (T) 80g; 80g; Gūžinės salotos su agurkais, pomidorais ir alyvuogių aliejaus užpilu (A)45/4 g; 55/5 g; Šviežių paprikų lazdelės 30g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200ml;	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba (A)(T)100g; 150g Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa 115/35g; 155/45g; Grietinė (30 % rie.) 20g; 30g Daržovių asorti (pomidorai, agurkai) 80g; 90g; Stalo vanduo su citrina 200ml;	Pietūs: Raudonųjų lęšių sriuba su pomidorais (T)(A) 100g; 150g Viso grūdo ruginė duona 30g; 30g Orkaitėje keptas žuvies (lašišos ir lydekos) maltinukas (T) 60g; 80g Biri ryžių košė (T) 60g; 70 g Virtų burokėlių ir obuolių salotos su konservuotais kukurūzais, aliejumi ir citrinų sultimis 45/5 g; 55/7g; Morkų lazdelės (A) 30g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200ml;
Vakarienė: Varškės sklandžiai 90g; 110g; Trintos uogos (braškės) 30g; 40g; Sezoninis vaisius/ uogos 50g; 80g; Vaisinė arbata 200ml;	Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai su grietinėle ir fermentiniu sūriu (T) 90/15/15g; 115/17/17g; Pjaustytas agurkas 40g; 50g Sezoninis vaisius/uogos 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Mieliniai blynai 90g; 110g; Trintos uogos (braškės) 20g; 40g; Pienas 2,5 % rie. 100ml; 120 ml;	Vakarienė: Varškės apkepas (T) 110g; 140g; Trintų uogų ir jogurto padažas 30g; 40g; Sezoninis vaisius/uogos 60g; 100g; Vaisinė arbata 200ml;	Vakarienė: Mielinė cinamoninė bandelė 60g; Pieniškas bananinis kokteilis 100 ml; 200 ml; Sezoninis vaisius/uogos 80g; 100g;

PANEVĖŽIO LOPŠELIS DARŽELIS „PUŠYNĖLIS“
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI: Kakavinė avižinė košė su bananais (A)(T) 130/18g; 160/20g; Sezoninis vaisius/ uogos 100g; 100g Pienas 2,5 % rieb. 100ml; 150ml;	PUSRYČIAI: Perlinių kruopų košė pagardinta sviestu (T)(A)145/3 g; 175/4 g; Sausainiai 20g; 40g; Vaisinė arbata su citrina 200ml	PUSRYČIAI: Orkaitėje užkepti sumuštiniai su sūriu ir dešrelėmis (T) 60g; 70g; Pjaustytas agurkas 30g; 40g Sezoninis vaisius/ uogos 100g; 140g; Vaisinė arbata 200ml;	PUSRYČIAI: Omletas su spalvotomis daržovėmis (T) 60g; 80g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 17/3 g; Sūrio lazdelės 20g; 30g; Sezoninis vaisius/ uogos 80g; 120g; Vaisinė arbata 200ml;	PUSRYČIAI: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu, sviestu ir sezamų sėklomis (T)140/5/3g; 170/ 6/ 3g; Avižiniai sausainiai 20g; 30g; Sezoninis vaisius/ uogos 60g; 80g; Melisų arbata 200ml;
PIETŪS: Daržovių sriuba su mėsos kukuliais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kalakutienos troškinys su kukurūzais, paprika ir grietinėle (T) 100g; 120g; Bulvių košė su sviestu (T) 75/3 g; 75/3g; Šviežių daržovių traškos lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 70g; 80g; Stalo vanduo su citrina 200ml;	PIETŪS: Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g Kietųjų kviečių makaronai su jautienos ir daržovių „Bolognese“ padažu 150g; 180g; Šviežių daržovių asorti (ridikėliai, morka, agurkas, paprika) 60g; 80g; Stalo vanduo su citrina 200ml;	PIETŪS: Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kiaulienos šašlykas su daržovėmis ir gamintu pomidorų padažu (T) 45/19/18g; 50/20/20g; Biri ryžių košė (T) 70g; 80g; Šviežių daržovių traškos lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 60g; Marinuoti agurkėliai (A) 30g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200ml	PIETŪS: Avinžirnių ir pomidorų sriuba (T)(A)100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai (T) 60g; 70g; Virti kietųjų kviečių makaronai (T) 60g; Šviežių daržovių traškos lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 60g; 80g; Stalo vanduo su citrina 200ml	PIETŪS: Šaltibarščiai (burokėliai, švieži agurkai, svogūnų laiškai, krapai) 100g; 150g; Orkaitėje keptos traškos vištienos lazdelės apvoliotos kukurūzų dribsniuose 100g; 120g; Virtos bulvės (T)(A)100g; Mišrios lapinės salotos su agurkais, pagardintos jogurtiniu padažu (T) 70 g; 80g; 2ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 40g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200ml;
VAKARIENĖ: Blynai „Širdelės“ (T) 90g; 120g; Trintos uogos (braškės) 20g; 40g; Sezoninis vaisius/ uogos 60g; Vaisinė arbata 200ml;	VAKARIENĖ: Varškės ir ryžių suflė (T) 80g/50g; 90/60g; Trintų uogų ir jogurto padažas 30g; 40g; Sezoninis vaisius/ uogos 60g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	VAKARIENĖ: Varškės ir obuolių apkepas 110g; 150g; Trintų uogų ir jogurto padažas 20g; 40g; Sezoninis vaisius/ uogos 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	VAKARIENĖ: Mini pica „Margarita“ (T) 90g; 120g; Traškos daržovių skiltelės (paprika, morka) 30g; 40g; Sezoninis vaisius/ uogos 60g; 70g; Juodoji arbata be cukraus 200ml;	VAKARIENĖ: Trinta–plakta varškė su pienu ir grietinėle 100g; 120g; Skrebutis 20g; 30g; Trintos uogos (braškės) 40g; Sezoninis vaisius/ uogos 80g; 120g; Mėtų arbata 200ml;

PANEVĖŽIO LOPŠELIS DARŽELIS „PUŠYNĖLIS“
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu (T)145/5g; 175/6g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius/ uogos 80g; 120g; Melisų arbata 200ml; 200ml	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (A)(T)150g; 180g; Sūrio lazdelės 40g; Sezoninis vaisius/ uogos 100g; 140g Juodoji arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Miežinių kruopų košė su keptomis saulėgrąžomis (T)125/3g; 175/4 g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius/ uogos 60g; 80g; Melisų arbata 200ml;	Pusryčiai: Biri grikių košė su sviestu (T)145/4g; 175/4 g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 18/3/9g; 30/5/15g; Sezoninis vaisius/ uogos 60g; 80g; Kmyną arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu, sviestu ir sezamų sėklomis (T)140/5/3g; 170/6 /3g; Sezoninis vaisius/ uogos 100g; 120g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (T)(A)100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas vištienos kepsnys su sūrio plutele (T) 80g; 90g; Biri ryžių košė su sviestu 70/2 g; 75/3 g; Balta gūžių kopūstų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi (A)45/5 g;545/5g; Šviežių paprikų lazdelės 30g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200ml;	Pietūs: Trinta kreminė žirnių sriuba (T)(A)100g; 150g; Mini skrebučiai 20g; Orkaitėje keptas, sultingas, kapotas kiaulienos mėsos šnicelis (T) 80g; 90g; Biri grikių košė su sviestu (T)60/1g; 80/2 g; Šviežių daržovių asorti (ridikėliai, morka, agurkas, paprika) 80g; Stalo vanduo su citrina 200ml;	Pietūs: Trinta špinatų sriuba (T)100g; 150g Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Maltos kalakutienos mini kukulaičiai, kepti orkaitėje su garais (T) 60g; 80g; Kukurūzų makaronai 60g; 70g; Virtų burokėlių salotos paskanintos keptomis saulėgrąžų sėklomis (A)45/3g; Baltųjų ridikų lazdelės (A) 30g; Stalo vanduo su citrina 200ml;	Pietūs: Burokėlių sriuba su pupelėmis (A)(T)100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinti kopūstai su kiaulienos mėsa (T) 110g; 140g; Bulvių košė paskaninta sviestu (T) 75/3 g; 85/3 g; Švieži pomidorai 40g; 50g; Švieži agurkėliai 40g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200ml;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (T)(A)100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Žuvies kukuliai grietinėlės– brokolių padaže (T) 90g; 100g; Biri ryžių košė (T)80g; Virtų burokėlių ir obuolių salotos su konservuotais kukurūzais, aliejumi ir citrinų sultimis 60/8 g; Šviežių paprikų lazdelės 30g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200ml;
Vakarienė: Varškės apkepas (T)110g; 150g; Trintos uogos (braškės) 30g; 40g; Saldintas jogurtas 30g; 30g; Sezoninis vaisius/ uogos 80g; 90g; Kinrožių žiedlapių arbata „Hibiscus“ 200ml;	Vakarienė: Bananų duona 100g; 120g; Pienas 2,5 % rie. 150ml; 200ml;	Vakarienė: Virtos bulvės, apkeptos konvekciniėje krosnyje, su krapais (T) 130g; 150g; Kefyras 2,5 % rie. 150ml;200ml; Sezoninis vaisius/ uogos 80g; 100g;	Vakarienė: Varškės „Tinginukai“ 120g; 140g; Jogurtinis padažas (T)30g; 30g; Sezoninis vaisius/ uogos 60g; 80g; Kinrožių žiedlapių arbata „Hibiscus“ 200ml;	Vakarienė: Pieniška perlinių kruopų sriuba pagardinta sviestu (T)100g; 150g; Mielinė bandelė 50 g; 50g; Sezoninis vaisius/ uogos 80g; 120g;

