PANEVĖŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS „ŽIBUTĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (T) 150g; 200g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius100g; 140g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu (T) 170g; 210g; Trintos uogos 30g; 40g; Sezoninis vaisius 120g; 150g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (T)150g; 190g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 140g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Tiršta bulguro kruopų košė su sviestu (T)170g; 200g; Sezoninis vaisius 120g; 140g; Kmynų arbata 200ml;	**Pusryčiai:** Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 155g; 175g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; Vaisinė arbata su citrina 200ml;
Pietūs: Burokėlių sriuba su lęšiais (A)(T)100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas vištienos maltinis (T) 80g; 90g; Biri ryžių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (T)(A) 50g; 80g; Švieži agurkėliai ir pomidorai 50g; Šv. Morkų lazdelės 40g; Stalo vanduo su citrina 200 ml	**Pietūs:** Daržovių sriuba su bolivine balanda (T) (A)100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Tarkuotų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru (T) 150g; 180g; Grietinė (30 % rieb.) 20g;30g; Traškios daržovių lazdelės Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai) 90g; 105g; Vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Šviežių kopūstų sriuba (T)(A)100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30 g; Kiaulienos kumpio guliašas (T) 80g;100g Virti kietųjų kviečių makaronai su sviestu (T) 50g; 80g; Marinuoti agurkai 50g; Švž. pomidorai 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Raudonųjų lęšių sriuba su pomidorais (A) (T)100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Auksaspalvis vištienos file kepsnelis (T) 70g; 90g Bolivinės balandos košė paskaninta alyvuogių aliejumi (A) 50g; 60g; Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, paprika) (A) 60g; 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Burokėlių sriuba (T)(A)100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 40g; Baltos žuvies kukuliai troškinti brokolių ir grietinėlės padaže 90g; 110g; Bulvių košė su sviestu 60g; 80g; Švž. kopūstų salotos su morkomis, obuoliais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu (A) 60g; 70g; Švieži agurkėliai (A) 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; 120g; Grietinė 20g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** "Šokoladiniai" cukinijų keksiukai su penkių grūdų dribsniais (T) g; 60g; 80g; Sezoninis vaisius 130g; Pienas 2,5 % rieb. 80 g;100g;	**Vakarienė:** Purūs blynai iš kefyro ir miltų 70g; 100g; Natūralus jogurtas 125g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Šiltas, naminis obuolių pyragas 80g; 100g; Natūralus jogurtas 50g; Sezoninis vaisius/uogos 80g;100g Pienas 2,5 % rieb. 100g;150g;	**Vakarienė:** Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 120g;150g; Natūralus jogurtas 30g; Trintos uogos 30g; Arbata be cukraus 200ml;

PANEVĖŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS „ŽIBUTĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška bolivinės balandos košė su sviestu ir linų sėmenimis (T) 140g; 180g Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 120g; Juodoji arbata be cukraus 200 ml;	**Pusryčiai:** Pieniška 5ių grūdų dribsnių košė su sviestu (T)155g; 195g; Trintos uogos 20g; 30g; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata 200ml;	**Pusryčiai:** Kiaušinienė 70g; Švieži agurkai 30g;40g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Sūrio lazdelė 20g;40g; Sezoninis vaisius 60g;140g; Arbata be cukraus 200ml	**Pusryčiai:** Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 155g; 180g; Duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20g; 30g; Sezoninis vaisius 150g; Žolelių arbata 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 150g; 165g; Trintos uogos 30g; Sūrio lazdelė 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; Juodoji arbata su citrina 200ml;
Pietūs: Trinta kukurūzinė sriuba sriuba su sūriu (T) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Plikytų ryžių plovas su vištų šlaunelių mėsa (T) 120g; 140g; Morkų salotos paskanintos kepintomis saulėgrąžų sėklomis (A) 60g; 70g; Vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Baltųjų pupelių sriuba(T)(A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas kiaulienos maltinis sėlenų apvalkale (T) 70g; 90g; KK makaronai 50g; Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu 60g; 80g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200ml;	**Pietūs:** Spalvotų daržovių „Vaivorykštės“ sriuba (T)(A)100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta vištiena su žaliaisiais žirneliais (T) 80g; 90g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 60g; Šviežių agurkų ir ridikėlių salotos su aliejumi (A) 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (T) (A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže 60g; 80g; Biri grikių košė 50g; Pekino kopūstų, pomidorų ir švž. agurkų salotos su aliejumi; 60g;70g; Stalo vanduo 200ml;	**Pietūs:** Švž. kopūstų sriuba su pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai (T) 60g; 80g; Bulvių košė 50g; 70g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu (A) 50g; 60g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai) 30g;40g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Sklindžiai su obuoliais 80g; 100g; Trintos uogos 20g; 30g; Kefyras 2,5 % rieb. 80g; 100g;	**Vakarienė:** Varškės apkepas 90g; 130g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Trintos uogos 30g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; Arba be cukraus 200g;	**Vakarienė:** Mielinė bandelė su dešrele „Hot Dog“ 100g; Švž. agurkų skiltelės 40g; Sezoninis vaisius 80g;120g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Trinta - plakta varškė su pienu ir grietinėle 90g; 110 g; Trintos uogos 30g; 40g; Skrebutis 20g; 30g; Arbata be cukraus 200g;	**Vakarienė:** Lietinių blynų „vamzdeliai“ 110g; 140g; Trintų uogų padažas 30g; Natūralus jogurtas 30g; 30g; Arbata 200ml

PANEVĖŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS „ŽIBUTĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu (T) 140g; 150g; Sezoninis vaisius 80g; Sūrio lazdelė 20g; 40g; Arbata 200ml;	**Pusryčiai:** Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu 150g; 170g; Trintos uogos 20g;30g; Sūrio lazdelė 20g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; Vaisinė arbata su citrina 150/2ml;	**Pusryčiai:** Avižinių kruopų košė su bananu (T)(A)150g; 180g; Traputis 30g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;	**Pusryčiai:** Trijų grūdų košė su obuoliais ir cinamonu (T)(A), 160g; 180g; Sūrio lazdelė 20g; 30g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Pieniška perlinių kruopų košė pagardinta sviestu (T) 140g; 170g; Traputis 20g; Sezoninis vaisius 70g; 120g; Kmynų arbata 200ml;
Pietūs: Skaidri k.k makaronų sriuba (T)(A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kiaulienos nugarinės kepsnys troškintas pomidorų padaže (T) 60g;70g; Kuskuso košė su sviestu 50g; 60g; Pekino kopūstų salotos su morkomis, agurkais ir aliejaus, citrinų užpilu (A) (T) 40g; 50g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Burokėlių ir pupelių sriuba (T)(A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptos traškios vištienos lazdelės apvoliotos kukurūzų dribsniuose (T) 70g; 90g; Biri ryžių košė 60g; 80g; Morkų, obuolių, salierų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 110g; (A) Stalo vanduo 200g	**Pietūs:** Trinta brokolių sriuba (T) 100g;150g; Mini skrebučiai 20g; Perlinių kruopų troškinys su vištiena daržovėmis ir naminiu pomidorų padažu (T) 160g; 180g; Iceberg salotų, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu(A)70g; Šviežių paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Daržovių sriuba su bolivine balanda ir mėsos kukulaičiais (T) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Virtų bulvių "Žemaičių" blynai su vištienos filė mėsa (T) 80g;100 g; Grietinė 20g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai) (A) 60g; Stalo vanduo 200g;	**Pietūs:** Žirnių sriuba (T)(A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas kapotos baltos žuvies kepsnys 60g;80g; Bulvių košė su sviestu 60g;70g; Virtų burokėlių salotos su konservuotais žirneliais 55g; Šviežių paprikų lazdelės 50g Stalo vanduo su apelsinais 190/15ml;
Vakarienė: Mieliniai blynai (T) 90g; 115g; Trintos uogos 20g; Natūralus jogurtas 20g; Arbata 200g;	**Vakarienė:** Purus omletas keptas orkaitėje su garais (T) 70g; 90g; Agurkų skiltelės 40g; Konservuoti žirneliai 50g; Viso grūdo ruginė duona pertepta sviestu 35g; 45g; Arbata 200g;	**Vakarienė:** Naminiai virtinukai su varškės įdaru (T) 100g; Trintos uogos 30g Pienas 2,5 % rieb. 100g;120g;	**Vakarienė:** KK makaronų apkepas su varške (T) 80g; 90g; Trintos uogos 20g; 30g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Vaisinė arbata 200g;	**Vakarienė:** Virti varškės virtinukai „Tinginiukai“ 85g; 115g; Trintos uogos 30g; Pieniškas kokteilis su braškėmis ir avižomis 100g;