

PANEVĖŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS „ŽIBUTĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Bulgur kruopų košė pagardinta obuoliais ir cinamonu (A) (T) 140g; 180g; Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 70g; 90g; Kmyną arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu (T) 155/4g; 185/5g; Trintos uogos (braškės) 30g; 40g; Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius) 90g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Miežinių kruopų košė (T) (A) 150g; 180g; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 16/3/6/5g; 20/4/8/7g; Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 90g; 100g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Kakavinė avižinė košė su bananais (A) (T) 130/18g; 160/20g; Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 90g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Kmyną arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė (A) (T) 150g; 180g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 100g; Arbata su citrina 200/2ml;
Pietūs: Trinta kreminė morkų sriuba su raudonaisiais lęšiais (T)/(A) 100g; 150g; Ruginė duona 20g; 30g; Vištienos kepsneliai "Chicken nuggets" (T) 80g; 100g; Biri ryžių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (T) 65/3g; 75/4g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 80g; 90g; Vanduo su citrina be cukraus 200ml;	Pietūs: Daržovių sriuba su bolivine balanda (A)(T) 100g; 150g; Ruginė duona 20g; 30g; Tarkuotų bulvių cepelinai su maltu kiaulienos kumpiu (T) 100/40g; 125/45g; Grietinė (30% rieb.) 20g; 30g; Daržovių asorti (pomidorai, agurkai, paprika) 80g; 100g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba (T)(A) 100g; 150g; Ruginė duona 20g; 30g; Kiaulienos kumpio guliašas 80g; 100g; Virti pilno grūdo makaronai su sviestu (T) 75/3g; Marinuoti agurkėliai (A) 50g; Švž. pomidorai 30g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Avinžirnių sriuba su pomidorais (T) (A) 100g; 150g; Ruginė duona 20g; 30g; Smulkintos vištienos ir cukinijų kepsneliai (T) 90g; 100g; Kuskuso kruopų košė su sviestu (T) 75/4g; Morkų salotos su česnakais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu 55/5g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Burokėlių sriuba (T)(A) 100g; 150g; Ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje kepti žuvies (lydekos) ir daržovių piršteliai (T) 100g; 120g; Bulvių košė su sviestu (T) 65/3 g; 75/3g; Švž. kopūstų salotos su morkomis, obuoliais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu (A) 55/5 g; 65/6g; Švieži agurkai (A) 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;
Vakarienė: Trinta plakta varškė su pienu ir grietine 100g; 110g; Trintos uogos (braškės) 30g; 40g; Skrebutis 20g; 30g; Kivis (arba kitas sezoninis vaisius) 70g; 80g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: "Šokoladiniai" cukinijų keksiukai (T) (A) 70g; 90g; Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; Pienas 2,5% rieb. 120 ml; 150ml;	Vakarienė: Purūs blynai iš kefyro ir miltų (T) 70g; 100g; Natūralus jogurtas 125 g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 50g; 60g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai. 65/35g; 80/40g; Grietinė (30% rieb.) 15g; 20g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; 80g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Kiaušinių keksiukai su daržovėmis: cukinija, svogūnai, paprikos (T) 90g; 100g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 30g; 40g; Ruginė duona su sviestu 35/6 g; Melionai (arba kitas sezoninis vaisius) 100g; Arbata be cukraus 200ml;

PANEVŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS „ŽIBUTĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi (T) (A) 135/4g; 155/5g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė (A) (T) 150g; 180g; Trintos uogos (braškės) 30g; Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 120g; 140g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Kiaušinienė 70g; Švieži agurkai (A) 40g; Ruginė duona 20g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Melionai (arba kitas sezoninis vaisius) 140g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Miežinių kruopų košė su morkomis (T) (A) 150g; 180g; Kvietinės duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 19/3/8 g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 110g; 150g; Juodoji arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Ryžių kruopų košė su bananu (A)(T) 150g; 180g; Trintos uogos (braškės) 30g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Trinta kukurūzinė sriuba su sūriu (T) 95/6 g; 140/9g; Ruginė duona 20g; 30g; Plikytų ryžių plovos su vištų šlaunelių mėsa (T) 80/40g; 95/45g; Morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir aliejumi 35/3/3 g; Marinuoti agurkėliai (A) 20g; Šviežios paprikų lazdelės 20g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba (T)(A) 100g; 150g; Ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas kiaulienos maltinis sėlenų apvalkale (T) 80g; 90g; Virti pilno grūdo makaronai su sviestu (T) 70/2 g; Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu 75/7 g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Spalvotų daržovių „Vaivorykštės“ sriuba (T), (A) 100g; 150g; Ruginė duona 20g; 30g; Vištienos maltinis įdarytas daržovėmis ir sūriu (T) 70g; 90g; Kuskuso kruopų košė su sviestu (T) 55/3 g; 65/4g; Šviežių agurkų ir ridikėlių salotos su aliejumi (A) 40/2g; 45/3g; Morkų lazdelės (A) 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (T), (A) 100g; 150g; Ruginė duona 20g; 30g; Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su kukurūzais, paprika ir grietinėle (T) 100g; 120g; Biri grikių košė (T) 80g; Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu 55/5g; 65/5g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (T) (A) 100g; 150g; Ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai (T) 70g; 80g; Bulvių košė su sviestu (T) 65/3 g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu (A) 45/3 g; 55/4g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai) 20g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;
Vakarienė: Mielinė bandelė su dešrele „Hot Dog“; 100g; Švieži agurkai (A) 20g; 40g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 50g; 80g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Varškės apkepas (T) 110g; 130g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Trintos uogos (braškės) 30g; 40g; Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 70g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Virtos, apkeptos bulvės pagardintos kmynų sėklomis ir česnaku (T) (A) 120g; 150g; Marinuoti agurkėliai 30g; 40g; Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 110g; Kefyras 2,5% rieš. 150ml;	Vakarienė: Šiltas, naminis obuolių pyragas 90g; 110g; Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; Pienas 2,5% rieš. 150ml; 200ml;	Vakarienė: Pieniška makaronų sriuba su sviestu (T) 100/2ml; 145/3g; Skrėbutis su namine "uogiene" (A), (T) 40g; Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;

PANEVĖŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS „ŽIBUTĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Biri ryžių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (A) (T) 140g; 160g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 90g; Kmyną arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Perlinių kruopų košė su tyrų alyvuogių aliejumi (T) (A) 150g; 180g; Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 100g; Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių) 20g; Arbata su citrina 200/2ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su bananu (A)(T) 130/18 g; 160/20g; Skrebutis su kakaviniu varškės kremu (T) 30/20g; Melionai (arba kitas sezoninis vaisius) 120g; 140g; Kmyną arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Trijų grūdų košė su obuoliais ir cinamonu (T)(A) 150g; 180g; Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 100g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Kmyną arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Orkaitėje užkepti sumuštiniai su sūriu ir dešrelėmis (T) 60g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 40g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; 80g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba (T)(A) 100g; 150g; Ruginė duona 20g; 30g; Krosnyje keptas kiaulienos/jautienos kotletas su tarkuotomis bulvėmis (T) 80g; 100g; Kuskuso kruopų košė su sviestu (T) 65/4 g; 75/4g; Pekino kopūstų salotos su morkomis, agurkais ir aliejaus, citrinų užpilu (A), (T) 30/6/20/5 g; Švž. paprikų lazdelės 20g; 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba (A)(T) 100g; 150g; Ruginė duona 20g; 30g; Maltos kalakutienos mini kukulaičiai kepti orkaitėje su garais (T) 70g; 80g; Biri ryžių košė (T) 70g; Morkų, obuolių, salierų salotos su aliejaus ir citrinu užpilu (A) 65/5 g; 75/6g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (T)(A) 100g; 150g; Mini skrebučiai 15 g; Grikių kruopų troškinys su vištienos šlaunelių mėsa (T) 100/50g; 120/60g; Iceberg salotų, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (A) 55/5 g; Švž. paprikų lazdelės 20g; 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Daržovių sriuba su bolivine balanda ir mėsos kukulaičiais (T) 100g; 150g; Ruginė duona 20g; 30g; Virti bulvių "Žemaičių" blynai su vištienos file mėsa (T) 90g; 100g; Grietinė (30% rieš.) 20g; Švž. daržovių traškos lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 60g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: Žirnių sriuba (T) (A) 100g; 150g; Ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas jūros lydekų plokštainis su sūriu (T) 70g; 80g; Bulvių košė su sviestu (T) 65/3 g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejumi 35/3 g; 45/4g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;
Vakarienė: Mieliniai blynai 100g; 120g; Trintos uogos (braškės) 20g; 30g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 50g; 60g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti su fermentiniu sūriu ir sviestu (T) 85/14/3g; 100/17/4 g; 2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 50g; 60g; Pomidorų padažas 20g; Kefyras 2,5% rieš. 120ml; 150ml;	Vakarienė: Naminiai virtinukai su varškės įdaru (T) 55/45g; 65/55g; Trintos uogos (braškės) 20g; 30g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 50g; 60g; Pienas 2,5% rieš. 120ml; 150ml;	Vakarienė: Varškės ir obuolių apkepas 100g; 110g; Vanilinis sviesto ir grietinės padažas (T) 15 g; Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; 80g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Skriliai (A) (T) 80g; 100g; Grietinės ir sviesto padažas (T) 15g; 20g; Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; Arbata be cukraus 200ml;