VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „SAULĖTEKIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/4g; Fermentinio sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 70g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Miežinių kruopų košė (augalinis) 150g; 200g; Trintų uogų padažas 20g; 30g; Sezoninis vaisius 100g; Pienas 150ml;	**Pusryčiai:** Avižinių dribsnių košė gardinta augaliniu gėrimu (augalinis) 150g; Fermentinis sūris 20g; 40g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 150ml;	**Pusryčiai:** Tiršta manų kruopų košė paskaninta cinamonu ir augaliniu gėrimu (augalinis) 100g; 150g; Trintos uogos 20g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 60g; 80g; Pienas 150ml; 200ml;	**Pusryčiai:** Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta augaliniu gėrimu (augalinis) 100g; 150g; Sezoninis vaisius 60g; 100g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Arbata be cukraus su citrina 200/2ml;
Pietūs: Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Garuose virtas vištienos maltinukas 60g; 80g; Kuskuso kruopų košė skaninta sviestu 50/3g; 60/3g; Daržovių traškios lazdelės *(morkos, raug. agurkai, paprika)* 60g; 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Šviežių ir raugintų kopūstų sriuba (augalinis) 100g; 150g; Grietinė prie sriubos 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kalakutienos mėsos plokštainis 80g; 100g; Biri grikių košė paskaninta sviestu 80/2g; Švž. Kopūstų, pomidorų, agurkų, krapų, salotos gardintos aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 80/8g; 90/9g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Trinta moliūgų ir lęšių sriuba gardinta grietinėle 100/3g; 150/5g; Skrebutis 10g; 20g; Orkaitėje keptos traškios vištienos lazdelės apvoliotos kukurūzų dribsniuose 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė 60g; 70g; Švž. kopūstų ir morkų salotos skanintos ypač tyru alyvuogių aliejumi 60/3g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Burokėlių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Grietinė prie sriubos 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Jautienos befstrogenas 80g; 100g; Bulvių košė paskaninta sviestu 70/3g; 90/3g; Raugintų agurkų lazdelės 50g; 80g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvies *(lydekos)* maltinukas 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė 60g; 80g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su svogūnais skanintos alyvuogių aliejumi 80/6g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Varškės sklindžiai 80g; 100g; Grietinė 15g; 20g; Sezoninis vaisius 60g; 80g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Trinta - plakta varškytė su jogurtu ir trintomis braškėmis 60/30/30g; 80/40/40g; Skrebutis 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Tarkuotų bulvių blynai 80g; 100g; Grietinė 15g; Raugintų agurkų lazdelės 50g; Kefyras 100ml; 150ml;	**Vakarienė:** Orkaitėje keptas omletas gardintas fermentiniu sūriu 80/8g; 90/9g; Duona su sviestu 20/4g; 30/5g; Švž. pomidoro skiltelės 50g; Arbata be cukraus 150ml;	**Vakarienė:** Varškės ir bananų apkepas 100g; 140g; Grietinė 20g; 30g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;