

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai: Sorų kruopų košė paskaninta. ryžių augaliniu gėrimu ir tyru alyvuogių aliejumi (augalinis). Trintų uogų (braškių) padažas. Sezoninis vaisius. Pienas.	Pusryčiai: Grikių kruopų košė gardinta alyvuogių aliejumi (augalinis). Sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu. Sezoninis vaisius. Vaisinė arbata be cukraus.	Pusryčiai: Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė paskaninta sviestu. Sūrio lazdelės. Sezoninis vaisius. Arbata su citrina.	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė paskaninta ryžių augaliniu gėrimu (augalinis). Trintų uogų (braškių) padažas. Sezoninis vaisius. Pienas.	Pusryčiai: Ryžių kruopų košė paskaninta kokosų augaliniu gėrimu (augalinis). Trintų uogų (braškių) padažas. Sezoninis vaisius. Vaisinė arbata be cukraus.
Pietūs: Žirnių sriuba. Grietinė. Viso grūdo ruginė duona. Ryžių plovas su kalakutiena. Švž. paprikų lazdelės. Švž. pomidorų skiltelės. Raugintų agurkų lazdelės. Stalo vanduo.	Pietūs: Trinta kreminė morkų sriuba su raudonaisiais lęšiais ir grietine. Viso grūdo ruginė duona. Kapoti vištienos kepsneliai su tarkuotu sūriu. Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje. Švž. kopūstų salotos su paprikomis ir kukurūzais, pagardinta ypač tyru alyvuogių aliejumi. Stalo vanduo su vaisiais/uogomis.	Pietūs: Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba (augalinis). Viso grūdo ruginė duona. Kiaulienos befstrogenas. Biri grikių košė. Raugintų kopūstų ir morkų salotos gardintos tyru alyvuogių aliejumi. Švž. paprikos lazdelės. Stalo vanduo su citrina.	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba. Grietinė. Viso grūdo ruginė duona. Sultingi vištienos kukuliukai raudoname padaže. Bulvių košė gardinta sviestu. Garintų daržovių garnyras (brokoliai, morkos ir žiediniai kopūstai). Stalo vanduo su citrina.	Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba (augalinis). Viso grūdo ruginė duona. Orkaitėje keptas (lašišos ir menkės) maltinukas. Virti pilno grūdo makaronai gardinti tyru alyvuogių aliejumi. Virtų burokėlių ir žirnelių salotos gardintos alyvuogių aliejumi. Marinuoti agurkėliai. Stalo vanduo su citrina.
Vakarienė: Naminis varškės apkepas. Trintų uogų (braškių) padažas. Natūralus jogurtas. Sezoninis vaisius. Arbata be cukraus.	Vakarienė: Kefyriniai sklandžiai. Trintų uogų (braškių) padažas. Natūralus jogurtas. Sezoninis vaisius. Arbata be cukraus.	Vakarienė: Tradiciniai varškės virtinukai. Sezoninis vaisius. Natūralus jogurtas. Arbata be cukraus.	Vakarienė: Orkaitėje keptas purus omletas. Duona su sviestu. Konservuoti žirneliai. Sezoninis vaisius. Arbata be cukraus.	Vakarienė: Trinta varškytė su trintomis uogomis (braškėmis). Skrebutis. Sezoninis vaisius. Arbata be cukraus.

***Priešpiečiai:** 10:00 –11:00 programos „Sveikas maistas – sveikas vaikas“ tiekiami produktai: pienas, natūralus jogurtas, obuoliai, morkos, obuolių sultys (netoleruojantiems išvardintų produktų vaikams tiekiami vaisiai: bananas, kriaušė).

Pritaikytas maitinimas organizuojamas vadovaujanti gydytojo pažyma, pagal individualizuotus valgiaraščius.

Valgiaraštį parengė: UAB Sanus Cibus dietologai