

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS (SVEIKIEMS VAIKAMS)

II SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė paskaninta sviestu. Sūrio lazdelės. Sezoninis vaisius. Arbata be cukraus.	Pusryčiai: Sorų kruopų košė paskaninta ryžių augaliniu gėrimu (augalinis). Trintų uogų (braškių) padažas. Sezoninis vaisius. Pienas.	Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė gardinta ryžių augaliniu gėrimu (augalinis). Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu. Sezoninis vaisius. Arbata be cukraus.	Pusryčiai: Pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu. Trintų uogų (braškių) padažas. Sezoninis vaisius. Arbata be cukraus.	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė paskaninta kokosų augaliniu gėrimu ir tyru alyvuogių aliejumi (augalinis). Trintų uogų (braškių) padažas. Sezoninis vaisius. Arbata be cukraus.
Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba (augalinis). Viso grūdo ruginė duona. Konvekciniėje krosnyje kepta vištienos šlaunelių mėsa. Biri grikių košė. Pekino kopūstų, švž. agurkų ir kukurūzų salotos paskanintos aliejaus ir citrinų sulčių užpilu. Stalo vanduo su vaisiais/uogomis.	Pietūs: Burokėlių sriuba. Grietinė. Viso grūdo ruginė duona. Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa. Grietinė. Raugintų kopūstų ir morkų salotos gardintos ypač tyru alyvuogių aliejumi. Švž. paprikos lazdelės. Stalo vanduo su citrina.	Pietūs: Daržovių sriuba su kiaulienos mėsos galkutėmis. Grietinė. Viso grūdo ruginė duona. Orkaitėje keptas kapotos vištienos kepsniukas. Biri ryžių kruopų košė. Daržovių lazdelės (morkos, marinuoti agurkai, paprika). Stalo vanduo su vaisiais/uogomis.	Pietūs: Trinta moliūgų ir raudonų lęšių sriuba paskaninta kokosų gėrimu (augalinis). Viso grūdo ruginė duona. Garuose virtas triušienos maltinukas. Bulvių košė gardinta sviestu. Virtų burokėlių salotos gardintos ypač tyru alyvuogių aliejumi. Raugintų agurkų lazdelės. Stalo vanduo su citrina.	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba. Grietinė. Viso grūdo ruginė duona. Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai (tausojantis). Biri ryžių kruopų košė. Švž. kopūstų, cukinijų, morkų salotos paskanintos ypač tyru alyvuogių aliejumi. Stalo vanduo su citrina.
Vakarienė: Sklindžiai su obuoliais. Natūralus jogurtas. Sezoninis vaisius. Arbata be cukraus.	Vakarienė: Virti pilno grūdo makaronai pagardinti fermentiniu sūriu. Pomidorų padažas. Sezoninis vaisius. Arbata be cukraus.	Vakarienė: Tradiciniai apkepti varškėčiai. Trintų uogų (braškių) padažas. Sezoninis vaisius. Arbata be cukraus.	Vakarienė: Naminis varškės apkepas. Natūralus jogurtas. Trintų uogų (braškių) padažas. Sezoninis vaisius. Arbata be cukraus.	Vakarienė: Pieniška sriuba su grikių kruopomis. Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu. 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