

## INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS (SVEIKIEMS VAIKAMS)

### III SAVAITĖ

| Pirmadienis                                                                                                                                                                                                                             | Antradienis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Trečiadienis                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ketvirtadienis                                                                                                                                                                                                                                            | Penktadienis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pusryčiai:</b><br>Penkių grūdų dribsnių košė<br>gardinta kokosų augaliniu<br>gėrimu ir ypač tyru alyvuogių<br>aliejumi (augalinis).<br>Trintų uogų (braškių) padažas.<br>Sūrio lazdelės.<br>Sezoninis vaisius.<br>Arbata be cukraus. | <b>Pusryčiai:</b><br>Grikių kruopų košė gardinta<br>alyvuogių aliejumi (augalinis).<br>Sezoninis vaisius.<br>Pienas.                                                                                                                                                                                                          | <b>Pusryčiai:</b><br>Tiršta kukurūzų kruopų košė su<br>ryžių augaliniu gėrimu<br>(augalinis).<br>Sumuštinis su sviestu ir varškės<br>sūriu.<br>Sezoninis vaisius.<br>Arbata be cukraus.                                                                                                                  | <b>Pusryčiai:</b><br>Avižinių dribsnių košė<br>paskaninta ryžių augaliniu<br>gėrimu (augalinis).<br>Sūrio lazdelės.<br>Sezoninis vaisius.<br>Arbata be cukraus su citrina.                                                                                | <b>Pusryčiai:</b><br>Sorų kruopų košė paskaninta<br>ryžių augaliniu gėrimu ir tyru<br>alyvuogių aliejumi (augalinis).<br>Trintų uogų (braškių) padažas.<br>Sezoninis vaisius.<br>Pienas.                                                                                                                                      |
| <b>Pietūs:</b><br>Šviežių kopūstų sriuba.<br>Viso grūdo ruginė duona.<br>Ryžių plovas su kiaulienos<br>mėsa.<br>Raugintų agurkų lazdelės.<br>Švž. pomodoro skiltelės.<br>Švž. paprikos lazdelės.<br>Stalo vanduo.                       | <b>Pietūs:</b><br>Daržovių sriuba su kiaulienos<br>mėsos galkutėmis. Grietinė.<br>Viso grūdo ruginė duona.<br>Keptas su garais kapotos<br>vištienos kepsnys.<br>Bulvių košė gardinta sviestu.<br>Virtų burokėlių, marinuotų<br>agurkų ir žirnelių salotos<br>gardintos aliejaus ir citrinų<br>sulčių užpilu.<br>Stalo vanduo. | <b>Pietūs:</b><br>Trinta pomidorų ir avinžirnių<br>sriuba (augalinis). Grietinė.<br>Skrebutis.<br>Naminis kiaulienos maltinukas<br>keptas orkaitėje.<br>Virti pilno grūdo makaronai<br>gardinti tyru alyvuogių aliejumi.<br>Daržovių lazdelės (morkos,<br>agurkai, paprika).<br>Stalo vanduo su citrina. | <b>Pietūs:</b><br>Lęšių sriuba (augalinis).<br>Viso grūdo ruginė duona.<br>Virtų bulvių ir kalakutienos<br>mėsos blynai „Žemaičiai“. Grietinė.<br>Pomidorų, agurkų, paprikų<br>salotos paskanintos aliejaus ir<br>citrinų sulčių užpilu.<br>Stalo vanduo. | <b>Pietūs:</b><br>Agurkinė sriuba su perlinėmis<br>kruopomis. Grietinė.<br>Viso grūdo ruginė duona.<br>Žuvies maltinukas (lydeka) su<br>morkomis ir sūriu.<br>Biri ryžių kruopų košė.<br>Švž. kopūstų, krapų, petražolių<br>salotos gardintos aliejaus ir<br>citrinų sulčių užpilu.<br>Švž. agurko lazdelės.<br>Stalo vanduo. |
| <b>Vakarienė:</b><br>Mieliniai blynai.<br>Trintų uogų (braškių) padažas.<br>Sezoninis vaisius.<br>Arbata be cukraus.                                                                                                                    | <b>Vakarienė:</b><br>Virti pilno grūdo makaronai<br>pagardinti fermentiniu sūriu.<br>Pomidorų padažas.<br>Sezoninis vaisius.<br>Arbata be cukraus.                                                                                                                                                                            | <b>Vakarienė:</b><br>Naminis varškės apkepas.<br>Trintų uogų (braškių) padažas.<br>Natūralus jogurtas.<br>Sezoninis vaisius.<br>Arbata be cukraus.                                                                                                                                                       | <b>Vakarienė:</b><br>Orkaitėje keptas purus omletas.<br>Duona su sviestu.<br>Konservuoti žirneliai.<br>Sezoninis vaisius.<br>Arbata be cukraus.                                                                                                           | <b>Vakarienė:</b><br>Trinta varškytė su trintomis<br>braškėmis.<br>Trapučiai.<br>Sezoninis vaisius.                                                                                                                                                                                                                           |

\***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