

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

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

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS (SVEIKIEMS VAIKAMS)

III SAVAITĖ

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