

**LOPŠELIS DARŽELIS „MARKUČIŲ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**  
**I SAVAITĖ**

| <b>PIRMADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>ANTRADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>TREČIADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>KETVIRTADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>PENKTADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pusryčiai:</b><br>Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 150/5g;<br>Sezoninis vaisius 100g; 120g;<br>Arbata be cukraus 150ml                                                                                                                                                                 | <b>Pusryčiai:</b><br>Orkaitėje keptas omletas 90g;100g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;<br>Žirneliai 20g; 40g;<br>Jogurtas 125ml;<br>Arbata be cukraus 200ml                                                                                                             | <b>Pusryčiai:</b><br>Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu ir kepintomis sezamo sėklomis 150/5/5g;<br>Sūrio lazdelės 20g; 40g;<br>Sezoninis vaisius 80g;<br>Arbata su citrina 150/2 ml                                                                                                                                                                                | <b>Pusryčiai:</b><br>Pieniška kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgrąžomis ir sviestu 150/4/4;<br>Sezoninis vaisius 100g;130g;<br>Vaisinė arbata be cukraus 200ml                                                                                                                                         | <b>Pusryčiai:</b><br>Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g;<br>Trapučiai 10g;20g<br>Sezoninis vaisius 100g; 120g;<br>Arbata su citrina 150/2ml;                                                                                                                                                |
| <b>Pietūs:</b><br>Pomidorinė sriuba su ryžiais 100g; 150g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;<br>Naminis kiaušienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g;<br>Perlinių kruopų košė 70g; 80g;<br>Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 70/7g; 80/8g;<br>Vanduo su citrina 200/2ml; | <b>Pietūs:</b><br>Žirnių sriuba 100g; 150g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;30g<br>Troškinta vištiena 50/15g; 60/18g;<br>Biri ryžių košė 80g; 100g;<br>Švž. paprikų lazdelės 30g;<br>Morkų lazdelės 30g;<br>Rauginti agurkai 30g;<br>Stalo vanduo su apelsiniais 180/20ml | <b>Pietūs:</b><br>Daržovių sriuba su brokoliais 100g; 150g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;<br>Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g;<br>Bulvių košė su sviestu 70/3g;90/3g;<br>Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 50/5g;<br>Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 30/1g; 50/1g;<br>Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml | <b>Pietūs:</b><br>Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;30g;<br>Pilno grūdo makaronai su malta mėsa jautiena ir daržovių padažu 100/45/40g;<br>Morkų lazdelės (traškios morkytės) 30g;<br>Švž. pomidoras 30g; 50g;<br>Rauginti agurkai 30g;<br>Stalo vanduo su citrina 200/2 ml; | <b>Pietūs:</b><br>Lęšių sriuba 100g; 150g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;<br>Orkaitėje keptas žuvies (lydekos) maltinis; 60g;80g;<br>Virtos bulvės 70g; 90g;<br>Virtų burokėlių, raugintų agurkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 80/7g;90/8g;<br>Stalo vanduo su citrina 200/2 ml |
| <b>Vakarienė:</b><br>Varškės virtinukai 100g; 120g;<br>Jogurtas 20g;<br>Arbata be cukraus 200ml;<br>Sezoninis vaisius 100g;                                                                                                                                                                         | <b>Vakarienė:</b><br>Tiršta pienoška manų kruopų košė paskaninta cinamonu 150/3g;<br>Trintos uogos 25g;<br>Sezoninis vaisius 100g; 140g;<br>Arbata be cukraus 200ml                                                                                                      | <b>Vakarienė:</b><br>Lietiniai blynai 100g; 120g;<br>Trintos braškės 25g;<br>Jogurtas 50g;<br>Arbata be cukraus 200ml<br>Sezoninis vaisius 80g;                                                                                                                                                                                                                        | <b>Vakarienė:</b><br>Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150/3g; 200/4g;<br>Mielinė bandelė 50g;<br>Sezoninis vaisius 70g;100g;                                                                                                                                                                          | <b>Vakarienė:</b><br>Varškės apkepas 120g;140g;<br>Trintos uogos 20g; 25g;<br>Natūralus jogurtas 20g; 30g;<br>Čiobrelių arbata be cukraus 200ml<br>Sezoninis vaisius 80g;100g                                                                                                                                |

**\*10:00 val. duodami priešmokyklinukams papildomi produktai: vaisiai, jogurtai, pienas, sūrio lazdelės, trapučiai, kukurūzų lazdelės ir kiti produktai, priklausomai nuo centralizuotų pirkimų.**

**LOPŠELIS DARŽELIS „MARKUČIŲ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**  
**II SAVAITĖ**

| <b>PIRMADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>ANTRADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>TREČIADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>KETVIRTADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>PENKTADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pusryčiai:</b><br>Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g;<br>Sezoninis vaisius 100g; 180g;<br>Sūrio lazdele 20g;<br>Arbata su citrina 150/4ml                                                                         | <b>Pusryčiai:</b><br>Tiršta manų kruopų košė paskaninta cinamonu 150/3g; 200/4g;<br>Sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu 20/5/15g;<br>Sezoninis vaisius 80g; 100g;<br>Žolelių arbata 200ml                                                                                                       | <b>Pusryčiai:</b><br>Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g;<br>Sezoninis vaisius 80g; 120g;<br>Arbata be cukraus 200ml                                                                                                                                                                  | <b>Pusryčiai:</b><br>Virtas kiaušinis 1vnt;<br>Konservuoti žirneliai 20g;<br>Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15; 35/6/18g;<br>Sezoninis vaisius 150g;<br>Arbata be cukraus 200ml                                                                                      | <b>Pusryčiai:</b><br>Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 150/5; 200/7g;<br>Trapučiai 10g; 20g;<br>Sezoninis vaisius 80g;100g;<br>Arbata be cukraus 150ml                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Pietūs:</b><br>Daržovių sriuba su brokoliais 100g; 150g;<br>Viso grūdo ruginė duona 30g;<br>Plikytu ryžių plovai su kiaulienos mėsa 100/50g;<br>Rauginti agurkai 50g;<br>Švž. paprikų lazdelės 30g;50g;<br>Vanduo su citrina 200/2g | <b>Pietūs:</b><br>Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;30g;<br>Troškinta vištienos mėsa 50/15g; 70/20g;<br>Biri grikių košė 70g; 80g;<br>Pekino kopūstų, pomidorų, agurkų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 70/7g; 90/9g;<br>Stalo vanduo su citrina 200/2ml | <b>Pietūs:</b><br>Raugintų kopūstų sriuba 100g;150g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;<br>Virtų bulvių ir kalakutienos mėsos blynai "Žemaičiai" 120g;150g;<br>Grietinė 15g; 20g;<br>Morkų lazdelės (traškios morkytės) 30g;<br>Rauginti agurkai 50g;<br>Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 180/20ml | <b>Pietūs:</b><br>Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis 100g; 150g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;<br>Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys 60g;80g;<br>Virtos bulvės 80g;100g;<br>Grietinėje troškintos morkos 40g; 60g;<br>Švž. paprikų lazdelės 40g;<br>Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml | <b>Pietūs:</b><br>Agurkinė sriuba 100g; 150g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;<br>Orkaitėje keptas žuvies (lašišos ir lydekos) maltinis 60g; 80g;<br>Bulvių košė su sviestu 70/3g; 80/3g;<br>Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 50/5g; 70/7g;<br>Raugintų kopūstų salotos 30/1g;<br>Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 180/20ml |
| <b>Vakarienė:</b><br>Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 130/13g; 150/15g;<br>Pienas 150ml; 200 ml;<br>Sezoninis vaisius 70g;90g;                                                                                         | <b>Vakarienė:</b><br>Apkepti varškėčiai 100g; 120g;<br>Trintos uogos 20g;25g;<br>Arbata be cukraus 150ml;<br>Sezoninis vaisius 80g;                                                                                                                                                                | <b>Vakarienė:</b><br>Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150/3g;<br>Mielinė cinamoninė bandelė 45g;<br>Sezoninis vaisius 50g;80g;                                                                                                                                                                      | <b>Vakarienė:</b><br>Mieliniai blynai 80g; 100g;<br>Trintos uogos 30g;<br>Pienas 150ml; 200ml;                                                                                                                                                                                                          | <b>Vakarienė:</b><br>Varškės ir ryžių suflė kepta orkaitėje 80/50g;<br>Jogurtinis padažas 30g; 40g;<br>Trintos uogos 30g;<br>Sezoninis vaisius 80g; 100g;<br>Arbata be cukraus 150ml                                                                                                                                                                          |

**\*10:00 val. duodami priešmokyklinukams papildomi produktai: vaisiai, jogurtai, pienas, sūrio lazdelės, trapučiai, kukurūzų lazdelės ir kiti produktai, priklausomai nuo centralizuotų pirkimų.**

**LOPŠELIS DARŽELIS „MARKUČIŲ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**  
**III SAVAITĖ**

| <b>PIRMADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>ANTRADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>TREČIADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>KETVIRTADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>PENKTADIENIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pusryčiai:</b><br>Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g;<br>Sūrio lazdelė 20g;<br>Sezoninis vaisius 80g; 120g;<br>Arbata be cukraus 200ml                                                                                                                               | <b>Pusryčiai:</b><br>Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g;<br>Sezoninis vaisius 100g; 120g;<br>Arbata be cukraus 200g;                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Pusryčiai:</b><br>Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g;<br>Sezoninis vaisius 120g; 140g;<br>Sūrio lazdelė 20g;40g;<br>Arbata be cukraus 150ml                                                                                                                                    | <b>Pusryčiai:</b><br>Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 150g; 200g;<br>Jogurtas 125g;<br>Sezoninis vaisius 80g; 100g;<br>Arbata be cukraus 150g                                                                                                                                       | <b>Pusryčiai:</b><br>Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g;<br>Trapučiai 20g;<br>Sezoninis vaisius 100g;<br>Arbata su citrina 150/4 ml;                                                                                                                                                    |
| <b>Pietūs:</b><br>Raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;<br>Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis 60g;80g;<br>Kuskuso kruopų košė 80/4g; 100/5g;<br>Morkų lazdelės 50; 70g;<br>Šv. paprikų lazdelės 30g;<br>Stalo vanduo su citrina 200/2g; | <b>Pietūs:</b><br>Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliais žirneliais 100g; 150g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g<br>Garuose virtas vištienos maltinukas 60g; 90g;<br>Virtos bulvės 70g; 90g;<br>Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 50/1g;<br>Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 30/3g; 50/5g;<br>Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml; | <b>Pietūs:</b><br>Trinta moliūgų sriuba 100g; 150g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;<br>Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g;<br>Biri grikių košė 70g; 80g;<br>Švž. paprikų lazdelės 30g;<br>Morkų lazdelės 30g;<br>Rauginti agurkai 30g;<br>Stalo vanduo su citrina 200/2g; | <b>Pietūs:</b><br>Burokėlių sriuba 100g; 150g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;<br>Virtų bulvių ir kalakutienos mėsos blynai "Žemaičiai" 120g;150g;<br>Grietinė 15g;<br>Pekino kopūstų, pomidorų ir švž. agurkų salotos su aliejaus 60/6g;80/8g;<br>Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 180/20ml; | <b>Pietūs:</b><br>Lęšių sriuba 100g; 150g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;30g;<br>Orkaitėje keptas žuvies (lydekos) maltinis 60g; 80g;<br>Biri ryžių kruopų košė 80g; 100g;<br>Troškinti burokėliai 50g;<br>Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 30/1g;40/1g;<br>Stalo vanduo su citrina 200/2g; |
| <b>Vakarienė:</b><br>Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/9g;<br>Švž. pomidorai 50g;<br>Duona su sviestu 20/4g;<br>Žirneliai 20g; 40g;<br>Arbata be cukraus 150ml                                                                                                             | <b>Vakarienė:</b><br>Lietiniai blynai 100g;120g<br>Trintos uogos 25g;30g<br>Natūralus jogurtas 30g;<br>Sezoninis vaisius 70g; 100g<br>Arbata be cukraus 150ml;                                                                                                                                                                                                                 | <b>Vakarienė:</b><br>Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150/3g; 200/4g;<br>Mielinė bandelė 50g;<br>Sezoninis vaisius 80g;100g;                                                                                                                                                          | <b>Vakarienė:</b><br>Varškės apkepas 100g; 120g;<br>Trintos uogos 25g;<br>Grietinė 15g;<br>Sezoninis vaisius 100g;<br>Arbata be cukraus 150ml;                                                                                                                                                     | <b>Vakarienė:</b><br>Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje 100g;150g;<br>Švž. Pomidorai 50g;<br>Jogurtinis padažas „Tzatziki” 30g<br>Kefyras 150g; 200g                                                                                                                                  |

**\*10:00 val. duodami priešmokyklinukams papildomi produktai: vaisiai, jogurtai, pienas, sūrio lazdelės, trapučiai, kukurūzų lazdelės ir kiti produktai, priklausomai nuo centralizuotų pirkimų.**