RUMŠIŠKIŲ LOPŠELIS – DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS BE PIENO IR JO PRODUKTŲ
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/7g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Omletas, keptas orkaitėje su garais (be pieno) 90g; ; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20g Švž. pomidorai 30g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Sorų kruopų košė su su alyvuogių aliejumi 150/5g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi 145/5/5g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml;	**Pusryčiai:** Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) 100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Ekologiškos jautienos mėsos guliašas 55/18g; Virti makaronai 60g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 70g; Vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Žirnių sriuba (augalinis) 100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Ryžių plovas su kalakutiena 100/50g; Švž. agurkai 30g; Morkų lazdelės 30g; Švž. Pomidorai 30g; Stalo vanduo su apelsinais 190/20ml;	**Pietūs:** Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) 100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Virtų bulvių "Žemaičių" blynai su vištienos mėsa 80g; fPekino salotos su ridikėliais ir citrinų-aliejaus padažu 40/4g; Švž. paprikų lazdelės 40g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Daržovių sriuba su brokoliais (augalinis) 100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Makaronai su kiauliena ir daržovių "Bolognese" padažu 80/40/35g; Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/2g; Švž pomidorai 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Burokėlių sriuba (su virtais burokėliais)(augalinis) 100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Baltos žuvies (lydekos) gabaliukai (be miltų, grietinėlės, sviesto) 80g; Bulvių košė paskaninta alyvuogių aliejumi (augalinis) 60/2g; Švž. kopūstų, kukurūzų ir paprikų salotos su alyvuogių aliejumi 70/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
Vakarienė: Grikių miltų blyneliai su bananais (be pieno) 130g Sezoninis vaisius 80g; Trintos uogos 20g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Purūs kvietinių miltų blyneliai (be pieno) 100g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 50g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Tiršta ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) 100/3g; Šviesi duona (batonas) 30g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) 125/6g; Trintos uogos 30g; Skrebutis 20g; Sezoninis vaisius 70g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Kvapni ryžių kruopų košė su moliūgais, cinamonu ir alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g; Trintos uogos 40g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;

***Batono, džiūvėsių sudėtyje negali būti pieno ir/ar pieno miltelių.**

RUMŠIŠKIŲ LOPŠELIS – DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS BE PIENO IR JO PRODUKTŲ
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė paskaninta alyvuogių aliejumi (augalinis) 200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 150ml;	**Pusryčiai:** Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 50g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Manų kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 150/5g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Virtas kiaušinis 1vnt; Konservuoti žirneliai 20g;40g; Šviesi duona (batonas) 30g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;	**Pusryčiai:** Tiršta ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis) 100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Perlinių kruopų troškinys su kiauliena ir naminiu pomidoru padažu 100/55/17g; Švž. agurkai 50g; Švž. pomidorai 30g; Vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Kopūstų ir burokėlių barščiai (augalinis)100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Bulviniai blynai 160g; Morkų salotos su sezamo sėklomis ypač tyrų alyvuogių aliejumi 50/4/4g; Švž. agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Kreminė moliūgų sriuba su skrebučiais (augalinis) 100/10g; Garuose keptas kalakutienos maltinukas 60g; Bolivinės balandos košė paskaninta alyvuogių aliejumi 70/2g; Švž. kopūstų, pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 80/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	**Pietūs:** Baltųjų pupelių sriuba (augalinis) 100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta vištiena daržovių padaže (be grietinėlės) 60/20g; Perlinių kruopų košė su tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) 70/2g; Švž. daržovių traškios lazdelės *(morkos, agurkai, paprika)* 80g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Rūgštynių sriuba 100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 60g; Bulvių košė paskaninta alyvuogių aliejumi (augalinis) 60/2g; Virtų burokėlių ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/6g; Konservuoti kukurūzai 20g; Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 180/20ml;
Vakarienė: Makaronai pagardinti namų gamybos daržovių padažu (be sūrio) 165/30g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Tiršta ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5g; Skrebutis 20g; Sezoninis vaisius 50; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Virtų bulvių virtinukai (be miltų) 120g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Grikių miltų blyneliai su bananais (be pieno) 100g; Trintos uogos 30g; Sezoninis vaisius 60g; Arbata be cukraus 150ml;	**Vakarienė:** Sklindžiai su obuoliais (be pieno) 100g; Trintos uogos 40g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;

***Batono, džiūvėsių sudėtyje negali būti pieno ir/ar pieno miltelių.**

RUMŠIŠKIŲ LOPŠELIS – DARŽELIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS BE PIENO IR JO PRODUKTŲ
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė paskaninta ypač tyrų alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/4g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 70g; Arbata be cukraus 150ml;	**Pusryčiai:** Tiršta ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) 150/5 Trintos uogos 25 Skrebutis 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;	**Pusryčiai:** Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi 150/5g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 120g; Arbata be cukraus 150ml;	**Pusryčiai:** Manų kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 150/5 Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 150ml;	**Pusryčiai:** Kukurūzų kruopų košė paskaninta tyru alyvuogių aliejumi 155/5g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml;
Pietūs: Skaidri makaronų sriuba 100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis 60g; Kuskuso kruopų košė su alyvuogių aliejumi 60/7g; Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 60/6g; Švž. agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta vištienos filė su morkomis ir brokoliais (be grietinės) 80g; Makaronai pagardinti alyvuogių aliejumi 90/3g; Švž. daržovių traškios lazdelės *(morkos, agurkai, paprika)* 60g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	**Pietūs:** Šviežių kopūstų sriuba 100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Netikri balandėliai 80g; Biri grikių košė 80g; Morkų ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/2g; Paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas vištienos maltinis (be avižinių dribsnių, miltų, pieno) 60g; Biri ryžių kruopų košė 80g; Švž. kopūstų, kons. kukurūzų ir agurkų salotos su aliejumi 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	**Pietūs:** Avinžirnių sriuba su pomidorais 100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies *(lašiša+lydeka)* maltinis 60g; Bulvių košė paskaninta alyvuogių aliejumi (augalinis) 80/2g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 50/5g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas (be sūrio, grietinės ir pieno) 90g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Švž. pomidorai 50g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Spalvingas daržovių troškinys su pupelėmis 250g; Duona 20g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml;	**Vakarienė:** Vanilinio skonio tiršta ryžių kruopų košė (be sviesto ir pieno) 150/5g; Trintos uogos 50g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;	**Vakarienė:** Virtų bulvių virtinukai (be miltų) 130g; Arbata be cukraus 150ml; Sezoninis vaisius 150g;	**Vakarienė:** Sklindžiai su obuoliais (be pieno) 100g; Sezoninis vaisius 60g; Trintos uogos 15g; Arbata be cukraus 200ml.

***Batono, džiūvėsių sudėtyje negali būti pieno ir/ar pieno miltelių.**