

**INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**  
**PLUNGĖS R. LIEPIJŲ MOKYKLA**  
**LOPŠELIS-DARŽELIS**  
**I SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>PUSRYČIAI:</b>				
Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu (T) 75/3g; 95/3g;	Minkšti skrebučiai prancūzišku stiliumi (T) 115g; 140g;	Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 145/5g; 175/6g;	Pieniška kvietinių kruopų košė gardinta sviestu (T) 75/3g; 95/3g;	Tiršta grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (T) 115/5 g; 145/5g;
Trintos uogos 40g;	Trintos uogos 30g;	Trintos uogos 30g;	Trintos uogos 30g; 50g;	
Jogurtas 125g;		Sūrio lazdelė 20g; 30g;	Skrebutis su kakaviniu varškės kremu (T) 30/20g;	
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Pienas 2,5 % riebi. 150g;
Sezoninis vaisius/ uogos 120g; 200g;	Vaisių/uogų tyrėlė 1 vnt. (80g);	Sezoninis vaisius/ uogos 120g;	Sezoninis vaisius/ uogos 100g; 150g;	Sezoninis vaisius/ uogos 200g;
<b>PIETŪS:</b>				
Prieskoninių daržovių sultinys su žalumynais ir žaliaisiais žirneliais (T) (A)100g; 150g;	Šviežių kopūstų sriuba (T) (A) 100g; 150g;	Burokėlių sriuba 100g; 150g;	Kreminė pomidorų ir lęšių sriuba 100g; 150g;	Trinta kreminė žirnių sriuba 100g; 150g;
VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g; 30g;
Plikytų ryžių plovai su vištų šlaunelių mėsa (T) 135/65g 155/75g;	KK makaronai su jautienos mėsa ir daržovių padažu (T) 160/50g; 190/60g;	Orkaitėje keptos traškios vištienos lazdelės apvoliotos kukurūzų dribsniuose (T) 80g; 90g;	Karališki balandėliai su kiaulienos mėsa su gamintu padažu (T)110g; 130g;	Keptas žuvis (jūros lydeka) kepsnys su kiaušinio plutele keptas orkaitėje (T) 90g; 100g;
		Apkeptos bulvių skiltelės gardintos rozmarinu (T)(A) 80g; 100g;	Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais (tausojantis)(augalinis) (T)(A) 120g; 140g;	Biri ryžių košė (T)(A) 100g; 120g;
Rauginti agurkai 30g; 40g;	Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (T) (A) 35/4 g;	Morkų, obuolių, salierų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 35/3 (A)	Gūžinės salotos su agurku ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 40/2g	Virtų burokėlių salotos su citrinos ir aliejaus užpilu 35/4 g;
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (T)(A) 60g	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos) (T) (A) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) (T)(A) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (paprika, agurkai, žiediniai kopūstai) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, žiediniai kopūstai) 60g;
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;
<b>VAKARIENĖ:</b>				
Virtos bulvių ir varškės "Spurgytės" (T) 140g; 170g;	"Šokoladiniai" cukinijų keksiukai su penkių grūdų dribsniais (T) 60g; 80g;	Lietiniai blynai su varškės įdaru (T) 85/35g; 105/45;	Kibinas su vištų šlaunelių mėsa (T) 60/30g; 75/35g;	Makaronų apkepas su varške (T) 80/8g; 110/11g;
Grietinėlis ir sviesto padažas (T) 30g	Sezoninis vaisius/ uogos 130g;	Trintos uogos 30g; 40g;		Vanilinis sviesto ir grietinės padažas (T) 20g
		Natūralus jogurtas 30g; 40g;		
Arbata 200g;	Pienas 2,5 % riebi. 100g;	Arbata 200g;	Obuolių sulčių gėrimas be cukraus 120g; 150g;	Arbata 200g;

Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje patiekiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis;

**INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS  
PLUNGĖS R. LIEPIJŲ MOKYKLA  
LOPŠELIS-DARŽELIS  
II SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>PUSRYČIAI:</b>				
Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu (T) 135/5g; 175/6g;	Penkių grūdų košė skaninta pienu ir sviestu (T) 80/2g; 100/2g;	Pieniška makaronų sriuba su sviestu 140/3g; 165/4g;	Orkaitėje keptas purus omletas (T) 85g; 100g;	Pusryčių dribsniai su pienu (T) 30/100g; 40/140g;
Trintos uogos 30g;	Trintos uogos 20g;		Švieži agurkai 70g;	
Sūrio lazdelė 20g;	Traputis su lydyto sūrio užtepu 13/25g;	Skrebutis su namine "uogiene" (A)(T) 30/20g;	VG duona perpepta sviestu 35/6 g;	Trapučiai 20g;
Sezoninis vaisius/ uogos 100g; 130g;	Sezoninis vaisius/ uogos 110g; 140g;	Sezoninis vaisius/uogos 160g; 180g;	Sezoninis vaisius/ uogos 100g; 150g;	Sezoninis vaisius/ uogos 150g; 180g;
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;
<b>PIETŪS:</b>				
Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Skaidri KK makaronų sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Burokėlių sriuba su pupelėmis (T)(A) 100g; 150g;	Trinta moliūgų ir raudonųjų lęšių sriuba su grietinėle (T)(A) 100g; 150g;	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (T)(A) 100g; 150g;
VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g; 30g;	VG skrebutis 20g; 30g;	VG duona 20g; 30g;
Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže (T) 45/15g; 55/18g;	Orkaitėje keptas sultingas, kapotas kiaulienos kepsnys (T) 65g; 80g;	Virtų bulvių "Žemaičių" blynai su vištienos file mėsa (T) 95g;	Jautienos mėsa troškinta pomidorų padaže 45/20g; 45/25g;	Žuvies (jūros lydeka) kukuliai troškinti pomidorų padaže (T) 110g; 120g;
Virti KK makaronai (T) 70g; 80g;	Perlinio kuskus košė (T) 70g; 80g;	Grietinė 20g; 30;	Virti KK makaronai (T)(A) 90g;	Žiedinių kopūstų ir bulvių košė 85/3g; 95/3g;
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejumi 25/2; 35/4g;	Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 25/3g;	Švž. kopūstų, pomidorų, morkų salotos su aliejaus-citrinų užpilu 25/3g;	Rauginti agurkai 30g; 40g;	Gūžinės salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir provanso žolelių užpilu (T)(A) 35/3g;
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (A) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos) (T)(A) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, žiediniai kopūstai) (augalinis) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos) (T)(A) 60g	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) 60g;
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;
<b>VAKARIENĖ:</b>				
Purus omletas keptas orkaitėje su garais (T) 70g; 100g;	Amerikietiški blynėliai (T) 95g; 120g;	VG avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (T) 110g; 145g;	Purūs blynai iš kefyro ir miltų 100g; 130g;	Trupininis avižinių dribsnių varškės pyragas su obuoliais 100g; 120g;
Agurkų ir pomidorų skiltelės 80g;	Trintos uogos 20g;	Trintos uogos 40g; 50g;	Trintos uogos 40g;	
VG duona perpepta sviestu 35/6g; 45/7g;	Natūralus jogurtas 20g;		Natūralus jogurtas 40g;	
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Pienas 2,5 % riebi. 150g;	Pienas 2,5 % riebi. 120g; 150g;	Pienas 2,5 % riebi. 110g; 150g;

Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje patiekiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis;

**INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS  
PLUNGĖS R. LIEPIJŲ MOKYKLA  
LOPŠELIS-DARŽELIS  
III SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>PUSRYČIAI:</b>				
Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi 80/2g; 95/3g;	Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu paskaninta alyvuogių aliejumi (T) 80/2g; 115/3g;	Tiršta miežinių kruopų košė gardinta alyvuogių aliejumi (T) 75/3g; 125/4g;	Omletas su cukinijomis (T) 70g;	Orkaitėje užkepti sumuštiniai su sūriu ir dešrelėmis (T) 35/25g; 45/35g;
Sūrio lazdelė 20g; 30g;	Traputis su lydyto sūrio užtepu (T) 18/35g; 20/40g;	Sūrio lazdelė 20g; 30g;	Karštas sumuštinis su sūriu (T) 30/20g;	
Sezoninis vaisius/ uogos 120g; 140g;	Sezoninis vaisius/ uogos 150g; 170g;	Sezoninis vaisius/ uogos 170g; 180g;	Sezoninis vaisius/ uogos 100g; 150g;	Sezoninis vaisius/ uogos 140g;
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Pienas 2,5 %rieb. 150g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;
<b>PIETŪS:</b>				
Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba 100g; 150g;	Kreminė raudonųjų lęšių sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Šaltibarščiai (T) 100g; 150g;	Ukrainietiški barščiai (T)(A) 100g; 150g;	Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (T)(A) 100g; 150g;
VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g; 30g;	Virtas kiaušinis 20g;	VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g; 30g;
Orkaitėje kepta lazanija su jautiena ir "bešamel" padažu 50/40g; 60/50g;	Bulvių plokštainis (T) 135g; 150g;	Kiaulienos šašlykas su daržovėmis ir gamintu pomidorų padažu (T) 85/13g; 105/16g;	Virtų bulvių cepelinai su vištų šlaunelių mėsos įdaru (T) 90g (1vnt); 180g (2vnt);	Orkaitėje kepti žuvies (lašiša) gabaliukai (T) 55g; 70g;
	Grietinė (30 %rieb.) 30g;	Biri ryžių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (T)(A) 95/5g; 115/6g;	Grietinė (30 %rieb.) 25g; 30g;	Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi (T)(A) 65/2g; 85/2g;
Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su aliejumi (A) 30/2g;	Švž. kopūstų, pomidorų, morkų salotos su aliejaus-citrinų užpilu (A) 16/4g; 30/2g;	Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietine 30%rieb. 30/8 g;	Pekino kopūstų salotos su morkomis, ridikėliais ir aliejaus, citrinų užpilu (A) 25/2g;	Virtų burokėlių salotos pagardintos alyvuogių aliejumi 19/1g; 30/2g;
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (A) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos) (A) 60g;	Raugintas agurkas (A) 30g; 40g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, žiediniai kopūstai) (A) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, paprikos, gūžinės salotos) 60g;
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;
<b>VAKARIENĖ:</b>				
Varškės apkepas (T) 120g; 150g;	Mieliniai blynai (T) 90g; 115g;	Apkepti varškėčiai (T) 85/25g; 105/35g;	Mini pica Margarita (T) 100g; 120g;	Varškės ir ryžių sufle 60/40g; 90/60g;
Trintos uogos 30g;	Trintos uogos 20g;	Trintos uogos 30g; 40g;		Trintos uogos 40g;
Natūralus jogurtas 30g;	Natūralus jogurtas 20g;	Natūralus jogurtas 30g; 40g;		Natūralus jogurtas 40g;
Arbata 200g;	Pienas 2,5 %rieb. 110g; 120g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;

\*Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje patiekiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis;

**INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**  
**PLUNGĖS R. LIEPIJŲ MOKYKLA**  
**LOPŠELIS-DARŽELIS**