

PLUNGĖS SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRO INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Tiršta manų kruopų košė paskaninta cinamonu 200g; Trintos uogos (arba uogienė) 40g; Grūdėta varškė 150g; Žolelių arbata 200g;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta avizinių dribsnių košė su sviestu (tausojančias) 250/5g; Viso grūdo duona su sviestu 50/5g; Virtas kiaušinis 1 vnt; Majonezas 20g; Žolelių arbata 200g;</p>	<p>Pusryčiai: Orkaitėje keptas omeletas 120g; Švieži agurkai 60g; Viso grūdo Duona su sviestu 50/5g; Sezoninis vaisius (apelsinas) 180g; Žolelių arbata 200g;</p>	<p>Pusryčiai: Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu 250/5g; Viso grūdo Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 50/7/40g; Sezoninis vaisius (obuolys) 100g; Kakava su pienu (cukrus pasirinktinai) 200g; Žolelių arbata 200g; CD</p>	<p>Pusryčiai: Virtos pieniškos desrelės 100g; Biri grikių kr. košė 150g; Kons. žalieji žirneliai 70g; Sezoninis vaisius (bananas) 140g; Žolelių arbata 200g;</p>
<p>Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis 200g; Grietinė 10g; Duona 50g; Guliasas su kiaušiena 100/40g; Bulvių košė su sviestu 150/3g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 120/15g; Stalo vanduo su citrina 200g;</p>	<p>Pietūs: Burokėlių sriuba 200g; Grietinė 10g; Duona 50g; Bulvių plokštainis su kiaušienos mėsa 250g; Grietinė 50g; Stalo vanduo su citrina 200g; Sezoninis vaisius (obuolys) 100g;</p>	<p>Pietūs: Žirnių sriuba 200g; Grietinė 10g; Duona 50g; Keptas su garais kapotos višienos kepsnys 130g; Grikių kr. košė 100g; Pekino kopūstų, morkų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu 60/7g; Stalo vanduo su apelsiniais 200g;</p>	<p>Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 150g; Grietinė 10g; Duona 50g; Kalakutienos guliasas 100/60g; Biri kuskus kruopų košė 100g; Agurkas 70g; Pomidoras 40g; Stalo vanduo su citrina 200g;</p>	<p>Pietūs: Agurkinė sriuba su bulvėmis 200g; Grietinė 10g; Duona 50g; Orkaitėje kepti žuvies (lydekos) kepsniukai 120g; Biri ryžių kr. košė su sviestu 150/3g; Morkų salotos su česnakais ir majonezu 50/5g; Švieži pomidorai 50g; Stalo vanduo su apelsiniais 200g;</p>
<p>Pavakariai: Švz. vaisių salotos 200g; Natūralus jogurtas 125g; Žolelių arbata 200g; CD; Natūralus jogurtas 125g; Obuolys arba kitas sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata 200g;</p>	<p>Pavakariai: Natūralus jogurtas 125g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 100g; CD; Natūralus jogurtas 125g; Duona 50g;</p>	<p>Pavakariai: Grūdėta varškė 200g; Duona 50g; Grūdėta varškė 200g; Duona 50g;</p>	<p>Pavakariai: Bandelė su cinamonu 100g; Natūralus jogurtas 125g; Žolelių arbata 200g; CD; Natūralus jogurtas 125g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 100g; Duona 50g;</p>	<p>Pavakariai: Sausainiai 50g; Žolelių arbata 200g; CD; Grūdėta varškė 200g; Duona 50g; Žolelių arbata 200g;</p>

PLUNGĖS SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRO INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
 II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Tiršta avižinių dribsnių košė su sviestu 250/5g; Viso grūdo Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 50/7/40g; Žolelių arbata 200g;</p>	<p>Pusryčiai: Orkaitėje keptas omeletas 120/100g; Švieži agurkai 60g; Viso grūdo Duona su sviestu 50/5g; Sezoniškas vaisius (bananas) 140g; Žolelių arbata 200g;</p>	<p>Pusryčiai: Virti makaronai su sviestu 100/5g; Virtos pieniškos dešrelės 100g; Švieži agurkai 60g; obuolys 100g; Žolelių arbata 200g;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta miežinių košė su sviestu (tausojantis) 250/5g; Duona su sviestu ir varškės sūriu 50/6/40g; Sezoniškas vaisius (apelsinas) 100g; Žolelių arbata 200g;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta penkių grūdų kr. košė 200/5g; Duona su sviestu 50/5g; Virtas kiaušinis 1 vnt; Majonezas 20g; Kakava su pienu (cukrus pasirinktinai) 200g;</p>
<p>Pietūs: Daržovių sriuba 200g; Grietinė 10g; Duona 50g; Troškinta vištiena su daržovių padažu 80/60g; Biri griukų kr. košė 150g; Rauginti agurkai 70g; Stalo vanduo su citrina 200g;</p>	<p>Pietūs: Trinta moliūgų sriuba 150g; Grietinė 10g; Duona 50g; Naminiškas kiaušienos kotletas 100g; Virtos bulvės (tausojantis) 100g; Šviežių kopūstų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 100/10g; Švieži agurkai 70g; Stalo vanduo su apelsiniais 200g;</p>	<p>Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 150g; Grietinė 10g; Duona 50g; Kepta su garais vištienos šlaunelė (tausojantis) 110g; Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (tausojantis) 150/20g; Pomidorai 90g; Stalo vanduo su apelsiniais 200g;</p>	<p>Pietūs: Žirnių sriuba 200g; Grietinė 10g; Duona 50g; Orkaitėje kepti lydekos kepsniukai (tausojantis) 120g; Biri ryžių košė su sviestu 150/3g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 120/15g; Stalo vanduo su apelsiniais 200g;</p>	<p>Pietūs: Burokėlių sriuba 200g; Grietinė 10g; Duona 50g; Virtas vištienos kukulis 100g; Bulvių košė su sviestu 150/3g; Morkų salotos su česnakais ir majonezu 50/5g; Švieži pomidorai 50g; obuolys arba kitas sezoniškas vaisius 100g; Stalo vanduo su apelsiniais 200g;</p>
<p>Pavakariai: Grūdėta varškė 200g; Duona 50g; Apelsinas (arba kitas sezoniškas vaisius) 100g; CD; Grūdėta varškė 200g; Duona 50g; Apelsinas (arba kitas sezoniškas vaisius)</p>	<p>Pavakariai: Natūralus jogurtas 125g; Sezoniškas vaisius (obuolys) 100g; CD; Natūralus jogurtas 125g; Sezoniškas vaisius (obuolys) 100g; Duona 50g;</p>	<p>Pavakariai: Sausainiai 50g; Natūralus jogurtas 125g; Žolelių arbata 200g; CD; Natūralus jogurtas 125g; Apelsinas (arba kitas sezoniškas vaisius) 180g; Žolelių arbata 200g;</p>	<p>Pavakariai: Šviežių vaisių salotos 200g; Jogurtas 125g; CD; Grūdėta varškė 200g; Duona 50g;</p>	<p>Pavakariai: Bananas (arba kitas sezoniškas vaisius) 140g; Žolelių arbata 200g; CD; Natūralus jogurtas 125g; Duona 50g;</p>

PLUNGĖS SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRO INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>Pusryčiai: Tiršta penkių grūdų kr. košė 200/5g; Viso grūdo Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 50/7/40g; Žolelių arbata 200g;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta avižinių dribsnių košė su sviestu 250/5g; Viso grūdo Duona su sviestu ir varškės sūriu 50/6/40g; Sezoninis vaisius (obuolys) 100g; Žolelių arbata 200g;</p>	<p>Pusryčiai: Orkaitėje keptas grietininis purus omletas 200g; Švieži agurkai 60g; Žolelių arbata (cukrus pasirinktinai) 200g; Sezoninis vaisius (apelsinas) 180g;</p>	<p>Pusryčiai: Virtos pieniškos dešrelės 100g; Biri grikių kr. košė 150g; Kons. žalieji žimeliai 70g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 100g; Žolelių arbata 200g;</p>	<p>Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kr. košė 250/7g; Duona su sviestu ir varškės sūriu 50/6/40g; Sezoninis vaisius (apelsinas) 180g; Žolelių arbata 200g;</p>
<p>Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis 200g; Grietinė 10g; Duona 50g; Guliašas su vištiena (tausojančis) 100/60g; Virtos bulvės 100g; Rauginti agurkai 60g; Švieži pomidorai 50g; Stalo vanduo su citrina 200g;</p>	<p>Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 200g; Grietinė 10g; Duona 50g; Orkaitėje keptas žuvis maltimis 120g; Biri grikių kr. košė 150g; Pekino kopūstų, pomidorų salotos su aliejaus užpilu 60/7; Stalo vanduo su apelsiniais 200g;</p>	<p>Pietūs: Trinta moliūgų sriuba 150g; Grietinė 10g; Duona 50g; Orkaitėje kepta vištienos šlaunelė 120g; Perlinių kr. košė su daržovėmis 150/20g; Morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 100/100g; Stalo vanduo su apelsiniais 200g;</p>	<p>Pietūs: Burokėlių sriuba 200g; Grietinė 10g; Duona 50g; Ryžių plovas su kalakutiena 123/37g; Rauginti agurkai 60g; Morkų lazdelės 70g; Stalo vanduo su citrina 200g;</p>	<p>Pietūs: Daržovių sriuba 200g; Grietinė 10g; Duona 50g; Orkaitėje kepti sultingi, purūs, kapotos vištienos paplotėliai 90g; Bulvių košė su sviestu 150/3g; Pekino kopūstų, švž. agurkų, pomidorų salotos su citrinų užpilu 100/10g; Stalo vanduo su citrina 200g;</p>
<p>Pavakariai: Bandelė; Žolelių arbata 200g; CD: Grūdėta varškė 200g; Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 150g; Žolelių arbata 200g;</p>	<p>Pavakariai: Natūralus jogurtas 125g; Sezoninis vaisius (obuolys) 100g; CD: Natūralus kogurtas 125g; Duona 50g;</p>	<p>Pavakariai: Grūdėta varškė 200g; Sezoninis vaisius (obuolys) 100g; CD: Grūdėta varškė 200g; Duona 50g;</p>	<p>Pavakariai: Šviežių vaisių salotos 200g; Jogurtas 125g; CD: Natūralus jogurtas 125g; Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 180g; Žolelių arbata 200g;</p>	<p>Pavakariai: Sausainiai 50g; Žolelių arbata (cukrus pasirinktinai) 200g; CD: Grūdėta varškė 200g; Žolelių arbata 200g;</p>