

# VALGIARAŠTIS

## I SAVAITĖ

	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Vakarienė</i>
<b>Pirmadienis</b>	Pieniška kukurūzų košė su uogomis (tausojantis). Batonas su sviestu . Sezoninių vaisių lėkštelė. Nesaldinta vaisinė arbata.	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis. Pilno grūdo ruginė duona. Kalakutienos guliašas. Bulvių košė. Raudongūžių kopūstų salotos su pupelėmis, burokėliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu. Šviežių daržovių rinkinukai (2 rūšių daržovės). Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais).	Virti varškėčiai. Natūralus jogurtas. Uogos. Nesaldinta arbatžolių arbata.
<b>Antradienis</b>	Pieniška miežinių kruopų košė su uogomis. Batonas pilno grūdo. Sezoninių vaisių lėkštelė. Nesaldinta vaisinė arbata.	Barščių sriuba. Juoda duona su saulėgražom. Žemaičių blynai su kiauliena. Jogurtinė grietinė. Marinuoti agurkai. Šviežių daržovių rinkinukai (3 rūšių daržovės). Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais).	Spelta miltų blynėliai su cukinijomis. Natūralus jogurtas. Kefyras.
<b>Trečiadienis</b>	Kuskuso kruopų košė. Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu. Sezoninių vaisių lėkštelė. Nesaldinta arbatžolių arbata.	Žirnių sriuba su morkomis ir svogūnais. Pilno grūdo ruginė duona. Orkaitėje keptas spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas. Virti ryžiai. Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi. Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais).	Varškės ir ryžių apkepas. Uogos. Juodos duonos (su saulėgražomis) sumuštinis su virta vištienos filė, pomidorais. Nesaldinta vaisinė arbata.
<b>Ketvirtadienis</b>	Omletas su fermentiniu sūriu. Viso grūdo ruginė duona. Pjaustyti pomidorai. Žirneliai konservuoti. Sezoninių vaisių lėkštelė. Nesaldinta arbatžolių arbata.	Trinta morkų sriuba. Viso grūdo ruginė duona. Karališki balandėliai su kiauliena. Bulvių košė. Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės). Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais).	Grikių ir spelta miltų blynai su bananais. Uogos. Natūralus jogurtas. Pienas.
<b>Penktadienis</b>	Brinkinti griekiai. Sezoninių vaisių lėkštelė. Nesaldinta vaisinė arbata.	Pupelių sriuba. Viso grūdo ruginė duona. Orkaitėje kepti menkių filė paplotėliai praturtinti kviečių sėlenomis. Kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi. Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės). Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais).	Pieniška makaronų sriuba. Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniiais ir pomidorais. Nesaldinta žolelių arbata.

# VALGIARAŠTIS

## II SAVAITĖ

	<i><b>Pusryčiai</b></i>	<i><b>Pietūs</b></i>	<i><b>Vakarienė</b></i>
<i><b>Pirmadienis</b></i>	Penkių kruopų (kviečių, rugių, miežių, žirnių ar kt.) košė su saulėgražomis. Varškės sūris. Uogos. Pienas. Sezoninių vaisių lėkštelė.	Ryžių kruopų sriuba. Pilno grūdo ruginė duona Vištiena troškinta su grietinėle ir daržovėmis (morkomis, cukinijomis, šparaginėmis pupelėmis). Virti miežiniai perliukai. Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės). Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais).	Virti makaronai. Troškintos maltos jautienos padažas. Troškintos daržovės Nesaldinta vaisinė arbata.
<i><b>Antradienis</b></i>	Avižinių kruopų košė su trintomis uogomis. Sezoninių vaisių lėkštelė. Pienas	Daržovių (kopūstų, žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų ar kt.) sriuba. Pilno grūdo ruginė duona. Bulvių plokštainis su vištiena. Jogurtinė grietinė. Morkų lazdelės. Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais).	Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu. Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi. Nesaldinta arbatžolių arbata.
<i><b>Trečiadienis</b></i>	Pilno grūdo avižiniai dribsniai su pienu. Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniais, pomidorais. Sezoninių vaisių lėkštelė. Nesaldinta vaisinė arbata.	Pupelių sriuba. Pilno grūdo ruginė duona. Plovas su kalakutiena. Marinuoti agurkai. Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės). Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais).	Spelta miltų sklandžiai su obuoliais. Natūralus jogurtas. Uogos. Pienas.
<i><b>Ketvirtadienis</b></i>	Pieniška manų kruopų košė su vyšniomis (be kauliukų). Varškės sūris. Sezoninių vaisių lėkštelė. Nesaldinta žolelių arbata.	Trinta daržovių sriuba. Viso grūdo ruginė duona. Kiaulienos guliašas. Virti makaronai. Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis. Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės). Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais).	Bulvių košė. Pienas.
<i><b>Penktadienis</b></i>	Virti kiaušiniai. Virtos grikių kruopos. Žirneliai. Sezoninių vaisių lėkštelė. Nesaldinta vaisinė arbata.	Raugintų kopūstų sriuba. Viso grūdo ruginė duona. Jūrinių lydekų filė kotletai. Bulvių košė. Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi. Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės). Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais).	Varškės ir morkų apkepas. Natūralus jogurtas. Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu, pomidorais ir agurkais. Nesaldinta čiobrelių arbata.

# VALGIARAŠTIS

## III SAVAITĖ

	<i><b>Pusryčiai</b></i>	<i><b>Pietūs</b></i>	<i><b>Vakarienė</b></i>
<i><b>Pirmadienis</b></i>	Avižinių kruopų košė paskaninta sviesto gabalėliu, braškėmis. Sezoninių vaisių lėkštelė. Nesaldinta arbatžolių arbata.	Daržovių sriuba (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) su makaronais. Pilno grūdo ruginė duona. Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai. Avinžirnių troškinys. Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės). Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais).	Grikių kruopų blynai su varške. Natūralus jogurtas. Pienas.
<i><b>Antradienis</b></i>	Grikių kruopų košė. Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais. Sezoninių vaisių lėkštelė. Nesaldinta kmynų arbata.	Žirnelių sriuba. Pilno grūdo ruginė duona. Šutinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle. Bulvių košė. Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu. Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės). Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais).	Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu. Varškės sūris. Nesaldinta arbatžolių arbata.
<i><b>Trečiadienis</b></i>	Pieniška ryžių košė paskaninta gabalėliu sviesto ir uogomis. Sezoninių vaisių lėkštelė. Nesaldinta arbatžolių arbata.	Barščių sriuba su pupelėmis. Juoda duona su saulėgražomis. Orkaitėje keptas kalakutienos maltinukas. Perlinis kuskusas. Šviežių agurkų salotos su krapais. Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės). Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais).	Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais. Natūralus jogurtas. Ryžių trapučiai. Nesaldinta vaisinė arbata.
<i><b>Ketvirtadienis</b></i>	Omletas su avižų sėlenomis ir žalumynais. Juoda duona su saulėgražomis. Pjaustyti pomidorai. Sezoninių vaisių lėkštelė. Nesaldinta mėtų arbata.	Perlinių kruopų sriuba. Viso grūdo ruginė duona. Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai (netikras „zuikis“). Pilno grūdo makaronai. Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi. Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės). Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais).	Varškės spygliukai. Natūralus jogurtas. Grikių trapučiai. Nesaldinta vaisinė arbata.
<i><b>Penktadienis</b></i>	Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta gabalėliu sviesto Sezoninių vaisių lėkštelė. Nesaldinta vaisinė arbata.	Trinta daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba. Viso grūdo ruginė duona. Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai. Virti ryžiai su kariu. Šviežių daržovių (paprikų, agurkų, pomidorų, svogūnų) salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu. Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės). Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais).	Orkaitėje kepti varškėčiai. Uogos. Juoda duona su saulėgražom ir sviestu. Nesaldinta arbatžolių arbata.