

2 savaitė

VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ATRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Penkių grūdų košė su saulėgražomis 100/3;120/3g Varškės sūris 20;30g Uogos 20/20g Pienas 100;150g Sezoniniai vaisiai 70g	Pieniška ryžių košė su sviestu ir uogomis 180/5/10;220/5/15g Sezoniniai vaisiai 80;100g Nesaldinta vaisinė arbata 100;150ml	Avižinių dribsnių košė su sviestu ir trintomis uogomis 150/6/20;200/6/20g. Sezoniniai vaisiai 100;120g Nesaldinta vaisinė arbata 100;150ml	Pieniška manų košė su sviestu 150/6;200/6g Varškės sūris 30;40g Sezoniniai vaisiai 80;100g Nesaldinta žolelių arbata 100;150ml	Grikių košė su sviestu 150/6; 200/6g Sezoniniai vaisiai 80;100g Nesaldinta vaisinė arbata 100;150ml.
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Ryžių kruopų sriuba 100;150g Pilno grūdo ruginė duona 15;20g. Vištiena troškinta grietinėlėje su daržovėmis 70;113g Virtos perlinės kruopos su sviestu 100g. Šviežių daržovių rinkinukas 50/50g	Burokėlių sriuba su grietine 100;150g; 5/6 g. Juoda duona su saulėgražomis 20;30 Orkaitėje keptas kalakutienos maltinukas 80;100g Kuskusas su sviestu 100g./130g. 5 /7 g. Šv. daržovių rinkinukas 80;100g.	Pupelių sriuba 100/150g Pilno grūdo ruginė duona 15/20g Plovas su kalakutiena 170/200g Šv.daržovių rinkinukas: 55g/55g.	Miežinė sriuba 100;150g Viso grūdo ruginė duona 15;20g Kiaulienos guliašas 90/110g Virti makaronai 90/100g Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis ir paprikomis 100g/100g.	Šv. kopūstų sriuba 100;150g Viso grūdo ruginė duona 20;30g Jūrų lydekų ir lašišų filė maltinukai 70g/70g. Bulvių košė su ciberžole 120;140g Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi 100g/100g.
Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė
Virti makaronai 90;100 g Troškintos maltos mėsos padažas 50/60g; Nesaldinta vaisinė arbata 100;150ml	Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu 120;150g Kefyras 2,5% riebi. 100;150g	Miltiniai sklindžiai su obuoliais 100g/120g Natūralus jogurtas 2,5% riebi. 15g Uogos 10g Pienas 2,5% riebi. 100;150g	Omletas 100/120g. Batonas su sviestu 30/7 g. Arbata be cukraus 100/150 g.	Varškės apkepas 110;140g Uogos 25/25g. Natūralus jogurtas 30/30 g. Nesaldinta arbatžolių arbata 100/150g.