

3 savaitė VALGIARAŠTIS

| PIRMADIENIS   | ATRADIENIS  | TREČIADIENIS  | KETVIRTADIENIS   | PENKTADIENIS  |
|---|---|---|--|---|
| Pusryčiai   | Pusryčiai   | Pusryčiai   | Pusryčiai  | Pusryčiai   |
| Avižinių kruopų košė su braškėmis 180/5/15;220/5/15g<br><br>Sezoniniai vaisiai 100/120 g.<br>Nesaldinta vaisinė arbata 100-150ml;   | Grikių kruopų košė(tausojantis) 130/180 g.<br>Pilno grūdo ruginė duona su tepamu sūreliu ir pomidorais 30/25/30g.<br>Sezoniniai vaisiai 80;100g<br>Nesaldinta kmynų arbata 100-150ml  | Pieniška ryžių košė su sviestu ir uogomis150/6/20 g.<br><br>Sezoniai vaisiai 80/100g.<br><br>Nesaldinta arbatžolių arbata 100;150ml   | Omletas su sėlenomis ir žalumynais(tausojantis) 90;107g<br>Juoda duona su saulėgražomis 20g20g<br>Pomidorų griežinėliai 40/50g<br>Sezoniniai vaisiai 80;100g<br>Nesaldinta arbata 100;150ml  | Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu150/5;200/5g<br>Sezoniniai vaisiai 80/100g<br>Nesaldinta vaisinė arbata100-150ml.  |
| Pietūs  | Pietūs  | Pietūs  | Pietūs   | Pietūs  |
| Šv. kopūstų sriuba 100;150g<br>Pilno grūdo duona 20/20g<br>Orkaitėje keptas kiaulienos-jautienos kukuliai(tausojantis) 60/70g.<br>Virti makaronai su sviestu 80/80 g.<br>Paprikų ir pomidorų griežinėliai 50/50 . | Žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100;150g<br>Pilno grūdo ruginė duona 20/20g<br>Troškina vištienos filė su žalumynais ir grietinėle(tausojantis)80/80 g.<br>Bulvių košė su ciberžole 100/120 g.<br>Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi100/100 | Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) 100;150g<br>Juoda duona su saulėgražomis 20/30 g.<br>Orkaitėje keptas kalakutienos maltinukas 80;100g<br>Kuskusas(tausojantis)100;120g<br>.<br>Paprikų griežinėliai/pomidorų skiltelės 50/50 g. | Perlinių kruopų sriuba(tausojantis) 100;150g<br>Viso grūdo ruginė duona 20g<br>Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai 75/85 g. 100;120g<br>Makaronai su sviestu krapais 80/80 g.<br>Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi 100/100g. | Trinta daržovių sriuba (tausojantis) 100;150g<br>Viso grūdo ruginė duona 15;20g<br>Orkaitėje kepta lašišos filė (tausojantis) 70/70g.<br>Virti ryžiai su kietuoju sūriu100;120g<br>Morkų lazdelės 50 g.<br>Paprikų griežinėliai 50 g. |
| Vakarienė   | Vakarienė   | Vakarienė   | Vakarienė  | Vakarienė   |
| Blynai su varške 120/140 g.<br>Natūralus jogurtas 2,5% riebi. 30/40 g.<br>Nesaldinta arbatžolių arbata 100;150ml  | Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu(tausojantis)102/18 g.<br>Nesaldinta arbata 100/150 ml.   | Mieliniai blynai su bananais ir obuoliais 70/10/10g;90/15/20 g.<br>Natūralus jogurtas 125/125g.<br>Nesaldinta vaisinė arbata 100-150ml.   | Varškės spygliukai 130/160 g.<br>Natūralus jogurtas 2,5% riebi. 15/15 g.<br>Nesaldinta vaisinė arbata 100/150 ml.  | Orkaitėje kepti varškėčiai 80/120g.<br>Trintos uogos 30/30g.<br>Nesaldinta arbata100;150ml  |