

2 savaitė

## VALGIARAŠTIS

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ATRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>
Penkių grūdų dr.košė 100/150g Trintos uogos 15/20g Vaisiai/uogos/daržovės 80/100g Nesaldinta arbata 100/150 ml	Ryžių kr.košė 100/150g Trintos uogos 15/20g Vaisiai/uogos/daržovės 80/100g Nesaldinta arbata 100/150ml	Avižinių dr. košė 100/150g. Trintos uogos 15/20g Vaisiai/uogos/daržovės 80/100g Nesaldinta arbata 100/150ml	Manų kr. košė 100/150 g Trintos uogos 15/20g Batonas su varškės sūreliu 20/50g Vaisiai/uogos/daržovės 80/100g Nesaldinta arbata 100/150ml	Grikių kr.košė 100/150g Trintos uogos 15/20g Vaisiai/uogos/daržovės 80/100g Pienas 100/150ml.
<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>
Miežinių kr. sriuba 100/150g Viso grūdo ruginė duona 20g. Kiaulienos plovai 150/200g Šv.daržovių rinkinukas 100/120g	Burokėlių sriuba 100/150 g Viso grūdo ruginė duona 20g Orkaitėje keptas vištienos maltinukas(tausojantis) 80/90g Kuskuso kr. košė 100/120g Šv.daržovių rinkinukas 100/120g	Pupelių sriuba 100/150g Viso grūdo ruginė duona 20g Orkaitėje keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis)80/90g Biri grikių kr.košė 100/120g Šv.daržovių rinkinukas 100/120g.	Lęšių sriuba 100/150g Viso grūdo ruginė duona 20g Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės(tausojantis) 100/120g Virti makaronai 100/120g Šv.daržovių rinkinukas 100/120g	Kopūstų sriuba 100/150g Viso grūdo ruginė duona 20g Jūrų lydekų filė maltinukas (tausojantis) 85/95g. Bulvių košė 100/120g Šv.daržovių rinkinukas 100/120g
<b>Vakarienė</b>	<b>Vakarienė</b>	<b>Vakarienė</b>	<b>Vakarienė</b>	<b>Vakarienė</b>
Pieniška makaronų sriuba 100/150g Batonas su sviestu 20/5 g Nesaldinta arbata 100/150ml	Sklindžiai su varškė 100/120g Natūralus jogurtas 125g Nesaldinta arbata 100/150g	Virtas kiaušinis 60/60g Batonas su sviestu ir ferm. sūriu 20/5/15;20/5/20g Nesaldinta arbata 100/150g	Sklindžiai su obuoliais 100/120 g Trintos uogos 15/20g Nesaldinta arbata 100/150 g.	Virtos dešrelės 70/120g Juoda duona 20 g Marin.agurkas 40/50 g Nesaldinta arbata 100/150g.