

II savaitė



EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS



Pirmadienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Penkių grūdų dribsnių košė su saulėgražomis, sviestu	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	Omletas
Pienas	Pilno grūdo ruginė duona	Konservuoti žirneliai, pomidoras
Traputis/sausainiai	Virtų ryžių plovos su kalakutiena	Pilno grūdo ruginė duona
Vaisius	Marinuoti agurkai	Nesaldinta arbatžolių arbata
	Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)	Vaisius
	Sultys	

Antradienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Manų kruopų su uogomis	Barščių sriuba su grietine	Spelta miltų sklandžiai su obuoliais, natūraliu jogurtu ir uogomis
Vaisius	Pilno grūdo ruginė duona	Vaisius
Grūdėta varškė (7%)	Karališki balandėliai su kiauliena	Pienas
Nesaldinta arbatžolių arbata	Grietinės – pomidorų padažas	
	Virtos bulvės	
	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	

Trečiadienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Pieniškės dešrelės, pomidorų padažas	Pupelių sriuba	Virti makaronai
Šviežios agurkas	Pilno grūdo ruginė duona	Troškintos kiaulienos ir grietinės padažas
Batonas	Troškinta vištiena su grietinele ir daržovėmis (morkos, cukinijos, šaldytos daržovės)	Marinuoti agurkai
Vaisius	Bulvių košė	Vaisius
Nesaldinta arbatžolių arbata	Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)	Kakava su pienu
	Vanduo su uogomis	

Ketvirtadienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Avižinių dribsnių košė, uogos	Trinta žiedinių kopūstų sriuba	Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu
Varškė (9%)	Pilno grūdo ruginė duona	Kefyras
Vaisius	Kiaulienos kukulis	Traputis
Nesaldinta arbatžolių arbata	Virti makaronai	Vaisius
	Šviežių agurkų salotos su krapais	
	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	
	Vanduo	

Penktadienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu	Žirnių sriuba su morkomis ir svogūnais	Varškės apkepas
Jogurtas natūralus 125 g	Pilno grūdo ruginė duona	Natūralus jogurtas, uogos
Vaisius	Jūrinių lydekų filė kotletai	Vaisius
Nesaldinta arbatžolių arbata	Virti ryžiai	Nesaldinta arbatžolių arbata
	Burokėlių salotos	
	Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)	
	Vanduo	