

III savaitė



SAVAITĖS VALGIARAŠTIS



Pirmadienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Manų kruopų košė su sviestu	Raugintų kopūstų sriuba	Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais
Kakava su pienu	Pilno grūdo ruginė duona	Natūralus jogurtas 125 g
Traputis/sausainiai	Ryžių plovos su kiauliena	Vaisius
Vaisius	Marinuoti agurkai	Nesaldinta arbatžolių arbata
	Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)	
	Sultys	

Antradienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Pieniška ryžių košė su sviestu ir uogomis	Barščių sriuba su pupelėmis, grietine	Virti makaronai
Plėšomos sūrio lazdelės "Pik Nik"	Pilno grūdo ruginė duona	Troškintos kiaulienos ir grietinės padažas
Vaisius	Paukštienos – daržovių (<i>bulvės, morkos, svogūnai</i>) troškinys	Marinuoti agurkai
Nesaldinta arbatžolių arbata	Pomidorų – agurkų salotos su grietine	Vaisius
	Morkų lazdelės	Kakava su pienu
	Vanduo su uogomis	

Trečiadienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Omletas su sūriu	Ryžių – pomidorų sriuba su grietine	Orkaitėje kepti varškėčiai
Konservuoti žirneliai, pomidoras	Pilno grūdo ruginė duona	Grietinė 30%
Pilno grūdo ruginė duona	Kiaulienos – jautienos maltinis	Uogos
Traputis/sausainiai	Virti griekiai	Nesaldinta arbatžolių arbata
Vaisius	Grietinės – pomidorų padažas	Vaisius
Nesaldinta arbatžolių arbata	Kopūstų salotos su paprikomis	
	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	
	Vanduo	

Ketvirtadienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Kvietinių kruopų košė su sviestu	Žirnių sriuba su morkomis ir svogūnais	Pieniška ryžių sriuba
Varškės sūris	Pilno grūdo ruginė duona	Batonas su sviestu ir virta dešra
Uogos	Vištienos filė su žalumynais (<i>špinatai/petražolės/krapai</i>) ir grietinėle	Vaisius
Nesaldinta arbatžolių arbata	Bulvių košė	Nesaldinta arbatžolių arbata
Vaisius	Burokėlių ir obuolių salotos	
	Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)	
	Vanduo	

Penktadienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Tiršta grikių kruopų košė	Šviežių kopūstų sriuba	Varškės apkepas
Varškė (9%)	Pilno grūdo ruginė duona	Natūralus jogurtas 125 g
Uogos	Menkių filė maltinukai	Uogos
Vaisius	Perlinis kuskusas	Nesaldinta arbatžolių arbata
Nesaldinta arbatžolių arbata	Šviežių daržovių salotos (<i>paprika, pomidoras, agurkas, svogūnas</i>)	
	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)	
	Vanduo	