

Valgiaraštis**1 savaitė**

Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
Pusryčiai	g/ml	Pusryčiai	g/ml	Pusryčiai	g/ml	Pusryčiai	g/ml	Pusryčiai	g/ml
Pieniška kukurūzų kruopų košė	200	Pieniška avižinių dribsnių košė	200	Pieniška miežinių kruopų košė	200	Omletas	100	Virtos perlinės kuskuso kruopos	200
Trintos uogos	30	Obuolių tyrė	30	Natūralus jogurtas	125	Sumuštinis su tepamu sūrėliu	20/15	Fermentinio sūrio lazdelės	20
Vaisiai	100	Vaisiai	100	Šaltyje džiovinti vaisiai	10	Daržovės	70	Vaisinė arbata be cukraus	200
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	200	Vaisinė arbata be cukraus	200	Vaisiai	120	Vaisiai	200	Vaisiai	80
				Vaisinė arbata be cukraus	200				
Pietūs		Pietūs		Pietūs		Pietūs		Pietūs	
Trinta žaliųjų žirnelių sriuba	150	Burokėlių sriuba	150	Trinta morkų sriuba	150	Žirnių sriuba	150	Daržovių sriuba	150
Grietinė	8	Grietinė	8	Grietinė	8	Grietinė	8	Duona	25
Duona	25	Duona	25	Skrebučiai	15	Troškintos maltos	70	Troškinta kalakutiena su morkomis, svogūnais ir paprikomis	120
Kiaulienos kukuliai	100	Vištienos maltinukas	105	Orkaitėje kepti jūros lydekų ir lašišos filė maltinukai	110	kiaulienos-jautienos padažas		Virtos grikių kruopos	75
Bulvių košė	75	Perlinių kruopų košė	75	Birūs ryžiai	75	Virti makaronai	75	Birūs ryžiai	75
Grikių kruopos	75	Perlinio kuskuso kruopos	75	Bulvių košė	75	Virtos grikių kruopos	75	Burokėlių salotos su linų sėmenimis	80
Kopūstų salotos	90	Šviežios salotos	70	Pekino kopūstų ir paprikų salotos	70	Daržovės	70	Daržovės	80
Daržovės	80	Daržovės	50	Kon. Kukurūzai					
				Daržovės	50				
Vakarienė		Vakarienė		Vakarienė		Vakarienė		Vakarienė	
Ryžių ir varškės apkepas	110	Blynai	120	Virti makaronai	170	Kepti bulvių paplotėliai	100	Pieniška ryžių kruopų košė	200
Natūralus graikiškas jogurtas	40	Trintos uogos	30	Tarkuotas fermentinis sūris	20	Grietinės padažas	40	Trintos uogos	25
Pienas	100	Sultys	135	Daržovės	70	Kefyras	120	Sultys	135
Šaltyje džiovinti vaisiai	15			Vaisinė arbata be cukraus	200				

Valgiaraštis

2 savaitė

Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
Pusryčiai	g/ml	Pusryčiai	g/ml	Pusryčiai	g/ml	Pusryčiai	g/ml	Pusryčiai	g/ml
Pieniška miežinių kruopų košė	200	Pieniška manų kruopų košė	200	Pieniška 3 grūdų dribsnių košė	200	Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	200	Omletas su fermentiniu sūriu	100
Trintos uogos	30	Cinamonas	4	Trintos uogos	30	Vaisiai	100	Batonas	25
Fermentinio sūrio lazdelės	20	Vaisiai	100	Vaisiai	100	Vaisiai	100	Daržovės	80
Vaisiai	100	Vaisinė arbata be cukraus	200	Fermentinio sūrio lazdelės	20	Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	200	Vaisiai	120
Vaisinė arbata be cukraus	200			Vaisinė arbata be cukraus	200			Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	200
Pietūs		Pietūs		Pietūs		Pietūs		Pietūs	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis	150	Trinta batatų sriuba	150	Pomidorų - ryžių sriuba	150	Lęšių sriuba	150	Špinatų sriuba su kiaušiniais	150
Grietinė	8	Duona	25	Grietinė	6	Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	180	Duona	30
Duona	25	Kepta lašišų filė su citrinomis	90	Orkaitėje kepta vištienos užkepėlė	100	Grietinė	25	Grietinė	10
Ryžių plovai su kiaulienos kumpine	170	Virtos perlinio kuskuso kruopos	75	Biri perlinių kruopų košė	75	Sezoninės daržovės	80	Kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa be odos	85
Daržovės	80	Birūs ryžiai	75	Bulvių košė	75			Virtos bulvės	75
		Pekino kopūstų, pomidorų ir konservuotų kukurūzų salotos	70	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis	80			Birtos grikių kruopos	75
		Rauginti ar marinuoti agurkai	50	Daržovės	50			Kepti obuoliai	80
								Sezoninės daržovės	80
Vakarienė		Vakarienė		Vakarienė		Vakarienė		Vakarienė	
Blynai su aguonomis	130	Virtos dešrelės	60	Miltinukai	140	Tradicionis varškės apkepas	100	Pieniška makaronų sriuba	200
Sulčių padažas	30	Virti makaronai	130	Grietinė	20	Natūralus graikiškas jogurtas	30	Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu	60
		Daržovės	40	Pienas	100	Pienas	120		
		Vaisinė arbata be cukraus	200						

Valgiaraštis

3 savaitė

Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
Pusryčiai	g/ml	Pusryčiai	g/ml	Pusryčiai	g/ml	Pusryčiai	g/ml	Pusryčiai	g/ml
Pieniška avižinių dribsnių košė	200	Virti kiaušiniai	60	Pieniška kvietinių kruopų košė	200	Pieniška avižinių kruopų košė	200	Kuskuso košė	200
Trintos uogos	30	Sumuštinis su fermentiniu sūriu	35	Šaltyje džiovinti vaisiai	15	Obuolių tyrė	30	Šaltyje džiovinti vaisiai	15
Vaisiai	100	Konservuoti kukurūzai	50	Fermentinio sūrio lazdelės	20	Vaisiai	100	Fermentinio sūrio lazdelės	20
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	200	Vaisiai	100	Vaisiai	80	Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	200	Vaisiai	100
		Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	200	Vaisinė arbata be cukraus	200			Vaisinė arbata be cukraus	200
Žaliųjų žirnelių sriuba	150	Burokėlių sriuba su pupelėmis	150	Pupelių sriuba	150	Žirnių-perlinių kruopų sriuba	150	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis	150
Duona	25	Grietinė	8	Grietinė	8	Kepti žuvies maltinukai	100	Grietinė	8
Kiaulienos guliašas	125	Duona	25	Duona	20	Grietinės ir pomidorų padažas	30	Duona	30
Virtos grikių kruopos	75	Vištienos kotletai su ryžiais	100	Karališki balandėliai	90	Virtos grikių kruopos	75	Makaronai su vištiena ir troškintomis daržovėmis	180
Birūs ryžiai	75	Virti makaronai	75	Grietinės ir pomidorų padažas	30	Virtos perlinio kuskuso kruopos	75	Burokėlių salotos su obuoliais	70
Kopūstų salotos	90	Bulvių košė	75	Birūs ryžiai	75	Šviežių kopūstų salotos su morkomis	70	Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	50
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	50	Grietinės ir pomidorų padažas	30	Biri perlinių kruopų košė	75	Daržovės	80		
		Daržovės	80	Pekino kopūstų, pomidorų ir kons. kukurūzų salotos	70				
				Daržovės	80				
Varškės apkepas su avižų sėlenomis	130	Virti varškėtukai	140	Orkaitėje keptos bulvės	140	Sklindžiai su varške	130	Pieniška ryžių sriuba	180
Uogų ir bananų tyrė	40	Trintos uogos	30	Grietinės padažas	40	Trintos uogos	30	Sumuštinis su fermentiniu sūriu	35
Natūralus graikiškas jogurtas	30	Natūralus graikiškas jogurtas	30	Kefyras	120				