

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 Trintos uogos Vaisiai Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	150/200 30 100 150/200	Pieniška avižinių dribsnių košė Obuolių tyrė Vaisiai Vaisinė arbata be cukraus	150/200 30 100 150/200	Pieniška miežinių kruopų košė Natūralus jogurtas Šaltyje džiovinti vaisiai Vaisiai Vaisinė arbata be cukraus	150/200 125 10 80/120 150/200	Omletas Sumuštinis su tepamu sūrėliu Daržovės Vaisiai	100 20/15 70 150/200	Virtos perlinės kuskuso kruopos Fermentinio sūrio lazdelės Vaisinė arbata be cukraus Vaisiai	150/200 20 150/200 80
Pietūs		Pietūs		Pietūs		Pietūs		Pietūs	
Trinta žaliųjų žirnelių sriuba Grietinė Duona Kiaulienos kukuliai Bulvių košė Kopūstų salotos	100/150 6/8 20/25 70/90 90/100 60/90	Burokėlių sriuba Grietinė Duona Vištienos maltinukas Biri perlinių kruopų košė Šviežios salotos Daržovės	100/150 6/8 20/25 80/90 70/100 70 50	Trinta morkų sriuba Grietinė Skrebučiai Orkaitėje kepti jūros lydekų ir lašišos filė maltinukai Birūs ryžiai Pekino kopūstų ir paprikų salotos Kon. kukurūzai	100/150 6/8 15 100 80/100 70 25/50	Žirnių sriuba Grietinė Troškintos maltos kiaulienos-jautienos padažas Virti makaronai Daržovės	100/150 6/8 60/70 100/150 70	Daržovių sriuba Duona Troškinta kalakutiena su morkomis, svogūnais ir paprikomis Virtos grikių kruopos Burokėlių salotos su linų sėmenimis	100/150 20/25 90/120 80/100 65/80
Vakarienė		Vakarienė		Vakarienė		Vakarienė		Vakarienė	
Ryžių ir varškės apkepas Natūralus graikiškas jogurtas Pienas Šaltyje džiovinti vaisiai	110 20/40 100 10/15	Blynai Trintos uogos Sultys	100/120 30 100/135	Virti makaronai Tarkuotas fermentinis sūris Daržovės Vaisinė arbata be cukraus	150/170 20 70 150/200	Kepti bulvių paplotėliai Grietinės padažas Kefyras	80/100 30/40 120	Pieniška ryžių kruopų košė Trintos uogos Sultys	150/200 25 100/135

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 Trintos uogos Fermentinio sūrio lazdelės Vaisiai Vaisinė arbata be cukraus	150/200 25/30 20 80/100 150/200	Pieniška manų kruopų košė Cinamonas Vaisiai Vaisinė arbata be cukraus	150/200 4 100 150/200	Pieniška 3 grūdų dribsnių košė Trintos uogos Vaisiai Fermentinio sūrio lazdelės Vaisinė arbata be cukraus	150/200 25/30 80/100 20 150/200	Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi Vaisiai Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	150/200 80/100 150/200	Omletas su fermentiniu sūriu Batonas Daržovės Vaisiai Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	80/100 15/25 80 80/120 150/200
Pietūs		Pietūs		Pietūs		Pietūs		Pietūs	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis Grietinė Duona Ryžių plovos su kiaulienos kumpine Daržovės	100/150 8 25 160/170 60/80	Trinta batatų sriuba Duona Kepta lašišų filė su citrinomis Virtos perlinio kuskuso kruopos Pekino kopūstų, pomidorų ir konservuotų kukurūzų salotos Rauginti ar marinuoti agurkai	100/150 25 70/80 90/100 70 50	Pomidorų - ryžių sriuba Grietinė Orkaitėje kepta vištienos užkepėlė Biri perlinių kruopų košė Virtų burokėlių salotos su pupelėmis Daržovės	100/150 8/6 80/100 80/100 60/80 50	Lęšių sriuba Virtų bulvių cepelinai su kiauliena Grietinė Sezoninės daržovės	100/150 150/180 25 80	Špinatų sriuba su kiaušiniais Duona Grietinė Kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa be odos Virtos bulvės Kepti obuoliai Sezoninės daržovės	100/150 25/30 10 65/85 100 80 80
Vakarienė		Vakarienė		Vakarienė		Vakarienė		Vakarienė	
Blynai su aguonomis Sulčių padažas	100/130 30	Virtos dešrelės Virti makaronai Daržovės Vaisinė arbata be cukraus	60 100/130 40 150/200	Miltinukai Grietinė Pienas	110/140 20 100	Tradicionis varškės apkepas Natūralus graikiškas jogurtas Pienas	80/100 30 100/120	Pieniška makaronų sriuba Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu	150/200 60

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 Trintos uogos Vaisiai Sultys	150/200 30 80/100 100/135	Virti kiaušiniai Sumuštinis su fermentiniu sūriu Konservuoti kukurūzai Vaisiai Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	60 35 30/50 80/100 150/200	Pieniška kvietinių kruopų košė Šaltyje džiovinti vaisiai Fermentinio sūrio lazdelės Vaisiai Vaisinė arbata be cukraus	150/200 10/15 20 80 150/200	Pieniška avižinių kruopų košė Obuolių tyrė Vaisiai Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	150/200 30 80/100 150/200	Kuskuso košė Šaltyje džiovinti vaisiai Fermentinio sūrio lazdelės Vaisiai Vaisinė arbata be cukraus	150/200 10/15 20 80/100 150/200
Žaliųjų žirnelių sriuba Duona Kiaulienos guliašas Virtos grikių kruopos Kopūstų salotos Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	100/150 25 100/125 80/100 60/90 50	Burokėlių sriuba su pupelėmis Grietinė Duona Vištienos kotletai su ryžiais Virti makaronai Grietinės ir pomidorų padažas Daržovės	100/150 6/8 20/25 80/100 70/100 20/30 80	Pupelių sriuba Grietinė Duona Karališki balandėliai Grietinės ir pomidorų padažas Birūs ryžiai Pekino kopūstų, pomidorų ir kons. kukurūzų salotos	100/150 6/8 20 70/90 20/30 80/100 50/70	Žirnių-perlinių kruopų sriuba Kepti žuvies maltinukai Grietinės ir pomidorų padažas Virtos grikių kruopos Šviežių kopūstų salotos su morkomis	100/150 100 20/30 80/100 70	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis Grietinė Duona Makaronai su vištiena ir troškintomis daržovėmis Burokėlių salotos su obuoliais Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	100/150 6/8 20/30 160/180 50/70 50
Varškės apkepas su avižų sėlenomis Uogų ir bananų tyrė Natūralus graikiškas jogurtas	100/130 40 30	Virti varškėtukai Trintos uogos Natūralus graikiškas jogurtas	110/140 25/30 30	Orkaitėje keptos bulvės Grietinės padažas Kefyras	100/140 30/40 120	Sklindžiai su varške Trintos uogos	110/130 25/30	Pieniška ryžių sriuba Sumuštinis su fermentiniu sūriu	150/180 35