# Valgiaraštis

## 1 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 | Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi | 200 | Virti kiaušiniai | 60 | Avižinių dribsnių košė | 200 | Pieniška ryžių kruopų košė | 200 |
| Fermentinio sūrio lazdelės | 20 | Vaisiai | 100 | Sumuštinis su fermentiniu sūriu | 35 | Obuolių tyrė | 30 | Trintos uogos | 30 |
| Vaisiai | 100 | Vaisinė arbata be cukraus | 200 | Daržovės | 80 | Sultys | 135 | Vaisiai | 100 |
| Vaisinė arbata be cukraus | 200 | | | Vaisiai | 100 | Vaisiai | 100 | Vaisinė arbata be cukraus | 200 |
| | | | | Vaisinė arbata be cukraus | 200 | | | | |
| **Pietūs** | | **Pietūs** | | **Pietūs** | | **Pietūs** | | **Pietūs** | |
| Žaliųjų žirnelių sriuba | 150 | Burokėlių sriuba | 150 | Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis | 150 | Žirnių sriuba | 150 | Raugintų kopūstų sriuba | 150 |
| Duona | 30 | Grietinė | 8 | | | Troškinta vištienos filė su daržovėmis | 120 | | |
| Troškintos maltos kiaulienos-jautienos padažas | 70 | Duona | 30 | Grietinė | 8 | | | Kiaulienos kukuliai | 90 |
| | | Kepta lašišų filė su citrinomis | 80 | Vištienos maltinukas | 90 | Virtos ryžių kruopos | 100 | | |
| Virti makaronai | 150 | Virtos ryžių kruopos | 100 | Bulvių košė | 100 | Šviežių kopūstų salotos su morkomis | 70 | Grietinės ir pomidorų padažas | 30 |
| Daržovės | 80 | Pekino kopūstų salotos | 100 | Burokėlių salotos su linų sėmenimis | 80 | Daržovės | 60 | Virtos bulvės | 100 |
| | | | | | | | | Daržovės | 70 |
| | | | | | | | | Salotos su ridikėliais | 80 |
| **Vakarienė** | | **Vakarienė** | | **Vakarienė** | | **Vakarienė** | | **Vakarienė** | |
| Blynai su varške | 130 | Miltinukai | 140 | Trintos varškės sūrelis su bananais | 170 | Tradicinis varškės apkepas | 100 | Pieniška makaronų sriuba | 200 |
| Trintos uogos | 30 | Grietinės padažas | 30 | | | | | | |
| | | Pienas | 100 | Batonas | 25 | Trintos uogos | 30 | Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu | 60 |
| | | | | | | Pienas | 120 | | |

# Valgiaraštis

## 2 savaitė

| Pirmadienis | | Antradienis | | Trečiadienis | | Ketvirtadienis | | Penktadienis | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusryčiai** | **g/ml** | **Pusryčiai** | **g/ml** | **Pusryčiai** | **g/ml** | **Pusryčiai** | **g/ml** | **Pusryčiai** | **g/ml** |
| Manų kruopų košė | 200 | Omletas su fermentiniu sūriu | 100 | Pieniška 3-jų grūdų košė | 200 | Kuskuso košė | 200 | Pieniška kvietinių kruopų košė | 200 |
| Cinamonas maltas | 4 | | | | | Trintos uogos | 30 | | |
| Vaisiai | 100 | Batonas | 25 | Sultys | 135 | Fermentinės sūrio lazdelės | 20 | Obuolių tyrė | 30 |
| Vaisinė arbata be cukraus | 200 | Daržovės | 80 | Vaisiai | 100 | | | Pienas | 120 |
| | | Vaisiai | 100 | | | Vaisiai | 100 | Vaisiai | 100 |
| | | Vaisinė arbatas be cukraus | 200 | | | Vaisinė arbatas be cukraus | 200 | | |
| **Pietūs** | | **Pietūs** | | **Pietūs** | | **Pietūs** | | **Pietūs** | |
| Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis | 150 | Daržovių sriuba | 150 | Trinta moliūgų sriuba | 150 | Pomidorų-ryžių sriuba | 150 | Špinatų sriuba su kiaušiniais | 150 |
| | | Vištienos suflė | 80 | Grietinė | 8 | Kepti žuvies maltinukai | 100 | | |
| Grietinė | 10 | Virtos perlinio kuskuso kruopos | 100 | Skrebučiai | 15 | | | Duona | 25 |
| Ryžių plovas su kiaulienos kumpine | 170 | | | Troškinta kiaulienos kumpinė su daržovėmis | 110 | Virtos perlinės kruopos | 100 | Grietinė | 8 |
| | | Virtų burokėlių salotos su pupelėmis | 80 | | | | | Vištienos maltinukas | 90 |
| Daržovės | 80 | | | | | Grietinės ir pomidorų padažas | 20 | | |
| | | Daržovės | 80 | Virtos grikių kruopos | 100 | | | Bulvių košė | 100 |
| | | | | Daržovės | 70 | Salotos su paprikomis | 90 | Kopūstų salotos | 90 |
| | | | | | | Daržovės | 50 | | |
| **Vakarienė** | | **Vakarienė** | | **Vakarienė** | | **Vakarienė** | | **Vakarienė** | |
| Mieliniai blynai | 100 | Pieniška ryžių sriuba | 180 | Virti varškėtukai | 140 | Virtos dešrelės | 60 | Varškės apkepas su avižų sėlenomis | 130 |
| Trintos uogos | 30 | | | Trintos uogos | 30 | Virti makaronai | 130 | | |
| Pienas | 120 | Sumuštinis su fermentiniu sūriu | 35 | Natūralus graikiškas jogurtas | 30 | Daržovės | 40 | | |
| | | | | | | | | Trintos uogos | 30 |
| | | | | Vaisinė arbatas be cukraus | 200 | | | Šaltyje džiovinti vaisiai | 10 |
| | | | | | | | | Vaisinė arbatas 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 kukurūzų kruopų košė | 200 | Pieniška avižinių dribsnių košė | 200 | Omletas | 100 | Pieniška avižinių kruopų košė | 200 | Pieniška miežinių kruopų košė | 200 |
| Šaltyje džiovinti vaisiai | 10 | Vaisiai | 100 | Daržovės | 80 | Trintos uogos | 30 | Šaltyje džiovinti vaisiai | 15 |
| Vaisiai | 100 | Vaisinė arbata be cukraus | 200 | Batonas | 25 | Vaisiai | 100 | Sultys | 135 |
| Vaisinė arbata be cukraus | 200 | | | Vaisiai | 100 | Vaisinė arbata be cukraus | 200 | Vaisiai | 100 |
| | | | | Vaisinė arbata be cukraus | 200 | | | | |
| **Pietūs** | | **Pietūs** | | **Pietūs** | | **Pietūs** | | **Pietūs** | |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis | 150 | Lęšių sriuba | 150 | Šviežių kopūstų sriuba | 150 | Žirnių-perlinių kruopų sriuba | 150 | Trinta avinžirnių sriuba | 150 |
| Duona | 25 | Bulvių plokštainis su malta kiaulienos kumpine | 180 | Grietinė | 10 | Orkaitėje kepti jūros lydekos ir lašišos filė maltinukai | 100 | Grietinė | 10 |
| Kiaulienos guliašas | 125 | | | Duona | 25 | | | Skrebučiai | 15 |
| Bulvių košė | 100 | Grietinė | 30 | Orkaitėje kepta vištienos užkepėlė | 100 | | | Kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa be odos | 85 |
| Kopūstų salotos | 90 | Daržovės | 70 | Virtos perlinės kruopos | 100 | Grietinės ir kons. pomidorų padažas | 30 | | |
| | | | | Burokėlių salotos su obuoliais | 70 | Virtos grikių kruopos | 100 | Virtos bulvės | 100 |
| | | | | | | Salotos su agurkais ir ridikėliais | 90 | Kepti obuoliai | 80 |
| | | | | | | Daržovės | 50 | Daržovės | 70 |
| **Vakarienė** | | **Vakarienė** | | **Vakarienė** | | **Vakarienė** | | **Vakarienė** | |
| Kepti varškėčiai | 100 | Virti makaronai | 200 | Blynai su obuoliais | 130 | Kukurūzų ir varškės apkepas | 110 | Virtos perlinio kuskuso kruopos | 200 |
| Trintos uogos | 30 | Tarkuotas fermentinis sūris | 20 | Natūralus graikiškas jogurtas | 30 | Sulčių padažas | 30 | Fermentinio sūrio lazdelės | 20 |
| Pienas | 120 | Daržovės | 70 | | | Pienas | 120 | Vaisinė arbata be cukraus | 200 |