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
Grietinė	8	Grietinė	10	Grietinė	10	Grietinė	10	Duona	25
Duona	30	Duona	30	Vištienos maltinukas	90	Troškinta vištienos filė su daržovėmis	120	Kiaulienos kukuliai	90
Troškintos maltos kiaulienos-jautienos padažas	70	Kepta lašišų filė su citrinomis	80	Grietinės ir pomidorų padažas	20	Virtos ryžių kruopos	75	Grietinės ir pomidorų padažas	30
Virti makaronai	75	Virtos perlinio kuskuso kruopos	75	Bulvių košė	75	Virtos grikių kruopos	75	Virtos bulvės	75
Bulvių košė	75	Virtos ryžių kruopos	75	Virtos perlinės kruopos	75	Šviežių kopūstų salotos su morkomis	70	Virtos perlinės kruopos	75
Daržovės	105	Pekino kopūstų salotos	100	Burokėlių salotos su linų sėmenimis	80	Daržovės	60	Daržovės	70
		Daržovės	60	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	Batonas	25	Trintos uogos	30	Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu	60
		Pienas	100			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	
Vaisinė arbata be cukraus	200	Daržovės	80	Vaisiai	100			Pienas	30
		Vaisiai	100			Vaisiai	100	Vaisiai	120
		Vaisinė arbatas be cukraus	200			Vaisinė arbatas be cukraus	200		100
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
Duona		Duona	25	Grietinė		Duona	25		
Grietinė	25	Vištienos suflė	80	Skrebučiai	8	Kepti žuvies maltinukai	100	Duona	25
Ryžių plovas su kiaulienos kumpine	10	Virtos perlinio kuskuso kruopos	75	Troškinta kiaulienos kumpinė su daržovėmis	15			Grietinė	8
Daržovės	170	Virtos grikių kruopos	75	Virtos grikių kruopos	110	Virtos perlinės kruopos	75	Vištienos maltinukas	90
	120	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis	80	Virti makaronai	75	Virtos bulvės	75	Bulvių košė	75
		Daržovės		Daržovės		Grietinės ir pomidorų padažas	20	Virtos ryžių kruopos	75
					75	Salotos su paprikomis	90	Kopūstų salotos	90
			80		105	Daržovės	50	Daržovės	70
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		
				Vaisinė arbatas be cukraus	200			Trintos uogos	30
								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
Grietinė	10	Duona	25	Grietinė	10	Orkaitėje kepti jūros	100	Grietinė	10
Duona	25	Bulvių plokštainis	180	Duona	25	lydekos ir lašišos filė		Skrebučiai	15
Kiaulienos guliašas	125	su malta kiaulienos		Orkaitėje kepta	100	maltinukai		Kepta viščiukų	85
Bulvių košė	75	kumpine		vištienos užkepėlė		Grietinės ir kons.	30	broilerių šlaunelių	
Virtos perlinio	75	Grietinė	30	Virtos perlinės	75	pomidorų padažas		mėsa be odos	
kuskuso kruopos		Daržovės	105	kruopos		Virtos grikių kruopos	75	Virtos bulvės	75
Kopūstų salotos	90			Virtos ryžių kruopos	75	Virti makaronai	75	Virtos ryžių	75
Daržovės	70			Burokėlių salotos su	70	Salotos su agurkais ir	90	kruopos	
				obuoliais		ridikėliais		Kepti obuoliai	80
				Daržovės	50	Daržovės	50	Daržovės	80
Vakarienė		**Vakarienė**		**Vakarienė**		**Vakarienė**		**Vakarienė**	
Kepti varškėčiai	100	Virti makaronai	200	Blynai su obuoliais	130	Kukurūzų ir varškės	110	Virtos perlinio	200
Trintos uogos	30	Tarkuotas	20	Natūralus graikiškas	30	apkepas		kuskuso kruopos	
Pienas	120	fermentinis sūris		jogurtas		Sulčių padažas	30	Fermentinio sūrio	20
		Daržovės	70			Pienas	120	lazdelės	
								Vaisinė arbata be cukraus	200