

1 SAVAITĖ

SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS		
<ul style="list-style-type: none"> -Kuskuso kruopų košė pagardinta gabalėliu sviesto (82%) (tausojantis) -Batonas su sviestu (82%) -Nesaldinta vaisinė arbata -Sezoninių vaisių lėkštelė 	<ul style="list-style-type: none"> -Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) -Pilno grūdo ruginė duona -Natūralus kalakutienos maltinukas su tarkuotomis morkomis (tausojantis) -Bulvių košė (tausojantis) -Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su aliejumi (augalinis) -Šviežių daržovių rinkinukas (1 rūšies daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> -Virti varškėčiai (tausojantis) -Natūralus jogurtas (2,5%) -Uogos -Nesaldinta arbatžolių arbata
ANTRADIENIS		
<ul style="list-style-type: none"> -Pieniška avižinių dribsnių košė su trintomis uogomis (tausojantis) - Pienas (2,5 %) -Sezoninių vaisių lėkštelė 	<ul style="list-style-type: none"> -Barščių sriuba su grietine (30%) (tausojantis) -Juoda duona su saulėgrąžomis -Konvekciniėje krosnyje kepti jautienos maltinukai (tausojantis) (L) -Troškinta jautiena su grietinės (30%) padažu (tausojantis) (D) -Virti lęšiai (tausojantis) -Marinuoti agurkai (augalinis) -Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> -Spelta miltų blynėliai su cukinijomis -Natūralus jogurtas (2,5%) -Nesaldinta vaisinė arbata
TREČIADIENIS		
<ul style="list-style-type: none"> -Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) ir trintomis uogomis (tausojantis) -Nesaldinta arbatžolių arbata -Sezoninių vaisių lėkštelė 	<ul style="list-style-type: none"> - Žirnių sriuba su morkomis ir svogūnais (augalinis) -Pilno grūdo ruginė duona -Orkaitėje keptas, spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis) -Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis) -Morkų salotos su saulėgrąžomis, džiovintomis spanguolėmis ir aliejumi (augalinis) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> -Omletas (tausojantis) -Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru -Nesaldinta vaisinė arbata
KETVIRTADIENIS		
<ul style="list-style-type: none"> -Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) -Pienas (2,5 %) -Sezoninių vaisių lėkštelė 	<ul style="list-style-type: none"> -Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis) -Viso grūdo ruginė duona -Mažylių balandėliai su kiauliena ir pomidorų – natūralaus jogurto padažu (tausojantis) -Bulvių košė (tausojantis) -Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> -Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis) -Uogos -Nesaldinta vaisinė arbata
PENKTADIENIS		
<ul style="list-style-type: none"> -Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) ir trintomis uogomis (tausojantis) -Nesaldinta žalioji arbata -Sezoninių vaisių lėkštelė 	<ul style="list-style-type: none"> -Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) -Viso grūdo ruginė duona - Orkaitėje kepti menkių filė paplotėliai (tausojantis) -Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) -Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis) -Šviežių daržovių rinkinukas (1 rūšies daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> -Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) -Batonas su sviestu (82%)

2 SAVAITĖ

SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS		
<ul style="list-style-type: none"> -Pieniška ryžių kruopų košė paskaninta gabalėliu sviesto (82%) ir uogomis (tausojantis) -Nesaldinta arbatžolių arbata -Sezoninių vaisių lėkštelė 	<ul style="list-style-type: none"> -Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) -Pilno grūdo ruginė duona -Vištiena troškinta su grietinėle(36%) ir daržovėmis (morkomis, cukinijomis, šparaginėmis pupelėmis) (tausojantis) -Virti miežiniai perliukai (tausojantis) (augalinis) -Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> -Lietiniai blynai su varške (9%) ir natūraliu jogurtu (2,5%) -Pienas (2,5%)
ANTRADIENIS		
<ul style="list-style-type: none"> -Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82%) ir trintomis uogomis (tausojantis) -Nesaldinta vaisinė arbata -Sezoninių vaisių lėkštelė 	<ul style="list-style-type: none"> -Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) -Pilno grūdo ruginė duona -Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis) -Morkų ir bulvių košė (tausojantis) -Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> -Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis) -Nesaldinta arbatžolių arbata
TREČIADIENIS		
<ul style="list-style-type: none"> -Pieniška manų kruopų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis) -Varškės sūris (13 %) -Nesaldinta arbatžolių arbata -Sezoninių vaisių lėkštelė 	<ul style="list-style-type: none"> -Barščių sriuba su pupelėmis ir grietine (30%) (tausojantis) -Juoda duona su saulėgrąžomis -(L) Orkaitėje keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis) -(D) Orkaitėje kepta kalakutienos filė pagardinta prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) -Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis) -Šviežių agurkų salotos su krapais ir aliejumi (augalinis) -Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> -Virtų bulvių – varškės plokštainis su grietinės (30%) padažu (tausojantis) -Nesaldinta vaisinė arbata
KETVIRTADIENIS		
<ul style="list-style-type: none"> -Pieniška penkių grūdų dribsnių (avižių, miežių, kviečių, rugių, sorų) košė su sviestu (82%) ir saulėgrąžomis (tausojantis) -Uogos -Nesaldinta vaisinė arbata -Sezoninių vaisių lėkštelė 	<ul style="list-style-type: none"> -Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) -Viso grūdo ruginė duona -Kiaulienos guliašas (tausojantis) -Virti makaronai (tausojantis) (augalinis) -Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis ir aliejumi (augalinis) -Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> -Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis) -Batonas su sviestu (82%)
PENKTADIENIS		
<ul style="list-style-type: none"> -Virti kiaušiniai (tausojantis) -Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis) -Žirneliai (konservuoti) -Nesaldinta vaisinė arbata -Sezoninių vaisių lėkštelė 	<ul style="list-style-type: none"> -Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) -Viso grūdo ruginė duona -Orkaitėje kepti lašišų filė kashneliai (tausojantis) -Bulvių košė (tausojantis) -Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) -Šviežių daržovių rinkinukas (1 rūšies daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> -Varškės apkepas su bananais (tausojantis) -Natūralus jogurtas (2,5 %) -Nesaldinta čiborelių arbata

3 SAVAITĖ SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS		
<ul style="list-style-type: none"> -Pieniška sorų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) -Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu(45%) -Nesaldinta vaisinė arbata -Sezoninių vaisių lėkštelė 	<ul style="list-style-type: none"> -Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) -Pilno grūdo ruginė duona -Plovas su kalakutiena (tausojantis) -Rauginti kopūstų salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) -Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> -Varškės spygliukai (tausojantis) -Natūralus jogurtas (2,5 %) -Nesaldinta arbatžolių arbata
ANTRADIENIS		
<ul style="list-style-type: none"> -Pieniška grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) -Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais -Nesaldinta kmynų arbata -Sezoninių vaisių lėkštelė 	<ul style="list-style-type: none"> -Ryžių-pomidorų sriuba (tausojantis) (augalinis) -Pilno grūdo ruginė duona -(L) Konvekciniėje krosnyje keptas vištienos maltinukas (tausojantis) -(D) Konvekciniėje krosnyje keptos vištienos šlaunelės (tausojantis) - Bulvių košė (tausojantis) -Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) -Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> -Virti makaronai su troškintos jautienos ir grietinės (30%) padažu (tausojantis) - Nesaldinta vaisinė arbata
TREČIADIENIS		
<ul style="list-style-type: none"> -Omletas su žalumynais (tausojantis) -Juoda duona su saulėgrąžomis -Pjaustyti pomidorai -Žirneliai (konservuoti) -Nesaldinta mėtų arbata -Sezoninių vaisių lėkštelė 	<ul style="list-style-type: none"> -Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) -Pilno grūdo ruginė duona -Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai (netikras „zuikis“) (tausojantis) -Virtas perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis) -Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) -Šviežių daržovių rinkinukas (1 rūšies daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> -Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais -Natūralus jogurtas (2,5%) -Uogos -Pienas (2,5%)
KETVIRTADIENIS		
<ul style="list-style-type: none"> -Pieniška avižinių kruopų košė paskaninta sviesto (82%) gabalėliu ir uogomis (tausojantis) -Nesaldinta arbatžolių arbata -Sezoninių vaisių lėkštelė 	<ul style="list-style-type: none"> -Špinatų sriuba su grietine (30%) (tausojantis) -Pilno grūdo ruginė duona -Kaptos vištienos kepsniukai (tausojantis) -Virti griekiai (tausojantis) (augalinis) -Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis) -Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> -Manų-varškės apkepas (tausojantis) -Uogos -Natūralus jogurtas (2,5%) -Nesaldinta juodoji arbata su citrina
PENKTADIENIS		
<ul style="list-style-type: none"> -Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis) -Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%) -Nesaldinta vaisinė arbata -Sezoninių vaisių lėkštelė 	<ul style="list-style-type: none"> -Trinta daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių) sriuba (tausojantis) (augalinis) -Konvekciniėje krosnyje kepti jūrinių lydekų filė maltinukai (tausojantis) -Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis) -Šviežių daržovių (paprikų, agurkų, pomidorų, svogūnų) salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejais užpilu (augalinis) -Šviežių daržovių rinkinukas (1 rūšies daržovės) -Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> -Orkaitėje keptos bulvių skiltelės su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) -Kefyras (2,5 %)

