

SAVAITINIS VALGIARAŠTIS

1 SAVAITĖ

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	Kukurūzų košė su uogomis (augalinis) Duoniukas Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta vaisinė arbata	Pieniška miežinių kruopų košė su uogomis Riešutai Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta vaisinė arbata	Kuskuso kruopų košė(augalinis) Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta arbatžolių arbata	Omletas su fermentiniu sūriu Viso grūdo ruginė duona Pjaustyti pomidorai Žirneliai Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta arbatžolių arbata	Brinkinti griekiai (augalinis) Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta vaisinė arbata
PIETŪS	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis Pilno grūdo ruginė duona Kalakutienos guliašas Bulvių košė Kopūstų salotos su pupelėmis, burokėliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	Barščių sriuba Juoda duona su saulėgrąžomis Pilno grūdo makaronai su troškintos maltos jautienos padažu (tausojantis) Jogurtinė grietinė 10% Marinuoti agurkai Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	Žirnių sriuba su morkomis ir svogūnais Pilno grūdo ruginė duona Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis) Virti nešlifuoti ryžiai Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	Špinatų sriuba Viso grūdo ruginė duona Karališki balandėliai su kiauliena Bulvių košė Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	Lęšių sriuba Viso grūdo ruginė duona Orkaitėje kepti menkių filė paplotėliai Virtos perlinės kruopos Kopūstų salotos su pomidorais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)
VAKARIENĖ	Virti varškės skryliai Natūralus jogurtas 2,5% Uogos Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta arbatžolių arbata	Orkaitėje keptos bulvės (45%) (tausojantis) (augalinis) Kefyras	Varškės ir ryžių apkepas Uogos Juodos duonos (su saulėgrąžomis) sumuštinis su virta vištienos filė pomidorais Nesaldinta vaisinė arbata	Kukurūzų miltų ir bananų blynai su natūraliu jogurtu 2,5% pagardintas uogomis (augalinis) Pienas 2,5%	Pieniška makaronų sriuba Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniiais ir pomidorais Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta žolelių arbata

SAVAITINIS VALGIARAŠTIS

2 SAVAITĖ

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	Penkių kruopų (kviečių, rugių, miežių, grikių, žirnių ar kt.) košė su saulėgrąžomis (tausojantis) Sūrio lazdelės Uogos Pienas 2,5% Sezoninių vaisių lėkštelė	Pieniška ryžių košė, paskaninta gabalėliu sviesto (82%) ir uogomis (tausojantis) Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta vaisinė arbata	Pilno grūdo avižiniai dribsniai su augaliniu pienu (2,5%) (tausojantis) (augalinis) Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniiais, pomidorais Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta vaisinė arbata	Pieniška manų kruopų košė su vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis) Graikiški riešutai Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta žolelių arbata	Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) Javainiukai Sezoninių vaisių lėkštelė Pienas 2,5%
PIETŪS	Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) Pilno grūdo ruginė duona Kepti su garais jautienos kukuliai (tausojantis) Virti miežiniai perliukai (tausojantis) Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tynu aliejumi Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	Daržovių (kopūstų, žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų ar kt.) sriuba (tausojantis) (augalinis) Pilno grūdo ruginė duona Bulvių plokštainis su vištiena Jogurtinė grietinė 10% Morkų lazdelės	Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) Pilno grūdo ruginė duona Plovas su vištiena (tausojantis) Marinuoti agurkai Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	Trinta brokolių sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Kiaulienos guliašas (tausojantis) Virti makaronai (tausojantis) Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis (augalinis) Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Žuvies maltinis Bulvių košė (tausojantis) Burokėlių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)
VAKARIENĖ	Garuose virta kiaušieninė Konc. kukurūzai Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu ir sūriu Nesaldinta vaisinė arbata	Lietiniai (augalinis) Uogos Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta vaisinė arbata	Kepti varškėčiai (tausojantis) Natūralus jogurtas 2,5% Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta arbata	Bulvių košė (tausojantis) (augalinis) Kefyras	Varškės ir morkų apkepas (tausojantis) Natūralus jogurtas 2,5% Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis) Nesaldinta čiobrelių arbata

SAVAITINIS VALGIARAŠTIS

3 SAVAITĖ

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	Avižinių kruopų košė su braškėmis (tausojantis) (augalinis) Sūrio lazdelės Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta arbatžolių arbata	Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su virta dešra, pomidorais ir agurkais Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta kmynų arbata	Pieniška ryžių košė, paskaninta gabalėliu sviesto (82%) ir uogomis (tausojantis) Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta arbatžolių arbata	Sorų kruopų košė su uogomis ir migdolų drožlėmis(augalinis) Natūralus jogurtas 2,5% Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta mėtų arbata	Kvietinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) Riešutai Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta arbata
PIETŪS	Daržovių sriuba (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) (tausojantis) (augalinis) Pilno grūdo ruginė duona Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis) Bulvių košė (tausojantis) Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	Žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis) Pilno grūdo ruginė duona Grietinėlėje troškinta triušiena su daržovėmis (tausojantis) Bulvių košė (tausojantis) Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) Orkaitėje keptos vištienos lazdelės (tausojantis) Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis) Šviežių agurkų salotos (augalinis) Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai (netikras "zuikis") (tausojantis) Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis) Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	Trinta daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba (tausojantis) (augalinis) Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis) Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis) Šviežių daržovių (paprikų, agurkų, pomidorų, svogūnų) salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)
VAKARIENĖ	Spelta miltų – varškės blyneliai Uogos Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta arbatžolių arbata	Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis) Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta arbatžolių arbata	Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais(augalinis) Natūralus jogurtas2,5% Ryžių traputis Nesaldinta arbata	Virti varškėčiai (tausojantis) Natūralus jogurtas 2,5% Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta vaisinė arbata	Omletas su avižų sėlenomis ir žalumynais (tausojantis) Juoda duona su saulėgražomis Žirneliai (konservuoti) Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių) Nesaldinta arbata