

VALGIARAŠTIS

4 savaitė
(2019 m. Rugsjūčio 19–23 d.)

Pusryčiai 8.30–8.45 val.	Išėiga (g)		Pietūs 12.00–12.30 val.	Išėiga (g)		Vakarienė 15.30–15.50 val.	Išėiga (g)	
	L	D		L	D		L	D
<u>PIRMADIENIS</u>								
Miežinių kruopų košė (t.) su sviestu	120/6	150/8	Agurkinė su perlinėmis kruopomis sriuba (t.,a.)	100	150	Daržovių troškiny (t.,a.)	150	200
Kakava su pienu (saldinta)	100	150	Ruginė duona	25	30	Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu	25/5/	25/5
<i>Vaisių salotos su graikišku jogurtu ir trintų uogų padažu 10.00 val.</i>	120	120	Mažylių balandėliai su kiauliena (t.)	80	100	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	150	200
			Virtos bulvės (t.,a.)	60	80			
			Pomidorų salotos su nerafinuotu al.	70	80			
			Pagardintas stalo vanduo	150	200			
<u>ANTRADIENIS</u>								
Omletas su sūriu (t.)	90	110	Daržovių sriuba (t.,a.)	100	150	Varškės apkepas (t.)	120	150
Konservuoti žalieji žirneliai	15	30	Ruginė duona	25	30	Trintas uogų padažas	20	25
Pomidorai	20	30	Vištienos guliašas (t.)	50/50	60/60	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	150	200
Šviesi duona su sviestu	20/4	20/4	Virti ryžiai (t.,a.)	60	80			
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	150	200	Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi/ Pomidorai	40/30	40/40			
<i>Vaisiai 10.00 val.</i>	80	80	Pagardintas stalo vanduo	150	200			
<u>TREČIADIENIS</u>								
Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	150	200	Žirnių sriuba (t.,a.)	100	150	Kvietinių kruopų košė (t.) su sviestu	200	200
Sviestas	6	8	Ruginė duona	25	30	Natūralus jogurtas	120	150
Duoniukai/trapučiai	10	15	Maltos jautienos lazdelės	80	100	Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	50	60
Saldi varškės užtepėlė	15	20	Bulvių košė su brokoliais (t.)	60	80	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	150	200
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	150	200	Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais, nerafinuotu aliejumi	70	80			
<i>Vaisiai 10.00 val.</i>	100	120	Pagardintas stalo vanduo	150	200			
<u>KETVIRTADIENIS</u>								
Kukurūzų kruopų košė (t.) su cukrumi ir cinamonu	150/3	200/4	Rūgštynių sriuba su bulvėmis (t.,a.)	100	150	Virti varškėčiai (t.)	120	150
Sviestas	6	8	Ruginė duona	25	30	Saldus jogurto padažas	20	30
Šviesi duona	20	30	Kalakutienos guliašas (t.)	50/50	60/60	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	150	200
Pupelių užtepėlė (t.,a.)	15	20	Virti lęšiai (t.,a.)	60	80			
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	150	200	Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi	50	50			
<i>Vaisiai 10.00 val.</i>	120	120	Pomidorai	20	30			
			Pagardintas stalo vanduo	150	200			
<u>PENKTADIENIS</u>								
Grikių kruopų košė (t.,a.) su nerafinuotu aliejumi	150/3	200/3	Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba (t.) su skrebučiais	150	150	Lietiniai su bananais	80/40	100/50
Šviesi duona su sviestu ir šviežiu agurku	30/6/	35/7/	Žuvies maltinis (t.)	60	80	Trintas uogų padažas	30	30
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	150	200	Virtos bulvės (t.,a.)	60	80	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	150	200
<i>Vaisiai 10.00 val.</i>	120	120	Burokėlių salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi	70	80			
			Pagardintas stalo vanduo	150	200			