

SVEIKATAI PALANKUS VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖ

	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS	Miežinių kruopų košė su sviestu 150/200 Grūdėta varškė 70/80 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis, ir morkomis 150/150 Žuvų filė maltiniai su petražolėmis ir sviestu 80/100 Bulvių košė 100/120 Baltagūžių kopūstų salotos su paprikomis 55/65 Agurkas šv. ar raugintas 40/50 Viso grūdo ruginė duona 20/20 Nesaldintas uogų kompotas.100/150	Pieniška makaronų sriuba 150/200 Nesaldinta arbata (mėtų) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
ANTRADIENIS	Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu 150/200 Spanguolės džiovintos 15/15 Pienas 2,5% 80/100 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Burokėlių sriuba 150/150 Nesaldintas jogurtas 5/5 Jautienos troškiny su moliūgais 100/120 Grikių kr. košė su sviestu 60/70 Šv. agurkų ir pomidorų salotos su alyv. Aliejumi 60/70 viso grūdo ruginė duona 30/30 Nesaldintas uogų kompotas.100/150	Varškės apkepas su kriaušėmis, sėlenomis, migdolų drožlėmis 115/145 Nesaldintas jogurtas 30/30 Nesaldinta arbata (juodoji)150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
TREČIADIENIS	Pieniška avižinių kr. košė su sezamo sėklomis 150/200 Nesaldintas jogurtas su sezoniniais vaisiais ir razinomis 100/100 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Žirnių sruba su bulvėmis ir morkomis 150/150 Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny 120/130 Pekino, obuolių, agurkų salotos su alyv. aliejumi 70/90 Viso grūdo ruginė duona 20/30 Nesaldintas uogų kompotas.100/150	Vanilinė bandelė 50/60 Pienas 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
KETVIRTADIENIS	Grikių košė su pienu 150/200 PikNik 20/20 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/150 Citrina10/15 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Ryžių kruopų sriuba 150/150 Orkaitėje kepti vištienos maltinukai 80/100 Daržovių ir lęšių troškiny 100/120 Švieži arba rauginti agurkai 50/60 Viso grūdo ruginė duona 30/30 Nesaldintas uogų kompotas.100/150	Virti varškėčiai su viso grūdo miltais 100/120 Nesaldintas jogurtas 30/30 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
PENKTADIENIS	Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi 100/150 Virtas kiaušinis 1 vnt Viso grūdo batonas su sviestu 23/23 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Tiršta šv. kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis 150/150 Nesaldintas jogurtas 10/10 Kapotos vištienos kepsniukai 80/90 Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis 80/110 Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais 50/70 Viso grūdo ruginė duona 20/30 Nesaldintas uogų kompotas 100/150	Varškės apkepas su sorų kruopomis 100/120 Nesaldintas jogurtas 30/30 Nesaldinta arbata (juod. serbentų) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

SVEIKATAI PALANKUS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS	Pieniška ryžių sriuba 150/200 Sūrio lazdelės PikNik 20/20 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulv. mork. ir brokoliu 150/150 Kepta su garais riebi žuvis (lašiša, skumbė, šamas) su provanso žolelėmis 80/100 Virtos bulvės 60/80 Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis 50/75 Pomidoras 20/30 Viso grūdo ruginė duona 20/20 Nesaldintas uogų kompotas 100/150	Orkaitėje kepti varškėčiai su kukurūzų kruopomis 130/160 Nesaldintas jogurtas 30/30 Nesaldinta kakava 100/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
ANTRADIENIS	Omletas 110/150 Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/2 pomidoras 50 Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis 150/150 Nesaldintas jogurtas 5/5 Plovas su jautiena 150/200 Šv. kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyv. aliejumi 50/70 Viso grūdo ruginė duona 20/20 Nesaldintas uogų kompotas 100/150	Mieliniai blynai 80/100 Nesaldintas jogurtas 30/30 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
TREČIADIENIS	Grikių kruopų košė su pienu 150/200 Trinta varškė su uogomis 40/40 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Raugintų kopūstų sriuba 150/150 Orkaitėje keptos vištienos šlaunelės 70/80 Daržovių šiupinys 100/120 Agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi 60/70 Viso grūdo ruginė duona 20/20 Nesaldintas uogų kompotas 100/150	Viso grūdo makaronai su sviestu 120/140 Fermentinis sūris 15/20 Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
KETVIRTADIENIS	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su graikiniais riešutais ir medumi 150/200 Viso grūdo batono karšti sumuštiniai su sūriu 30/30 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 100/150 Nesaldintas jogurtas 5/5 Kiaulienos guliašas 70/85 Biri perlinių kr. košė su sviestu 50/75 Švieži pomidorai 40/50 Burokėlių ir obuolių salotos su alyv. aliejumi 50/50 Viso grūdo ruginė duona 20/20 Nesaldintas uogų kompotas 100/150	Kukurūzų miltų ir bananų blynai 70/100 Nesaldintas jogurtas 20/20 Šv. ar šaldytos uogos 10/11 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
PENKTADIENIS	Pieniška kukurūzų košė su sviestu ir uogomis 150/200 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis 150/150 Orkaitėje keptas vištienos maltinukas 80/100 Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis 80/110 Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, linų sėmenų aliejumi 50/60 Viso grūdo ruginė duona 20/30 Nesaldintas uogų kompotas 100/150	Varškės apkepas su sorų kruopomis 100/120 Nesaldintas jogurtas 30/30 Nesaldinta arbata (pankolių) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

SVEIKATAI PALANKUS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS	Sorų kr. košė su alyv. aliejumi 150/200 Viso grūdo batonas su sviestu ir varškės sūriu 20/3/20; 20/3/20 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/150 Pienas 50/50 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Žirnių sriuba su daržovėmis 100/150 Jūrinių lydekų filė kotletukai 80/100 Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyv. aliejumi 75/75 Pieno padažas 25/30 Morkų salotos su dž. slyvom, česnaku nesaldintu jogurtu 40/50 Viso grūdo ruginė duona 20/30 Nesaldintas uogų kompotas 100/150	Omletas 110/150 Viso grūdo batonas su sviestu 20/2 Šv. pomidorai 50/50 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
ANTRADIENIS	Pieniška grikių kruopų košė 150/200 Trinta varškė su braškėmis 40/40 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/150 Citrina 10/15 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Šviežių kopūstų sriuba 150/150 Nesaldintas jogurtas 10/10 Šutinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle 75/90 Perlinių kruopų košė su sviestu 50/75 Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugint. agurkais 60/60 Pomidoras 20/40 Viso grūdo ruginė duona 20/30 Nesaldintas uogų kompotas 100/150	Spelta miltų varškės blynėliai 100/120 Jogurtas nesaldintas 30/30 Nesaldinta arbata (pankolių) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
TREČIADIENIS	Viso grūdo avižų dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu 150/200 Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/2/15; 20/2/15 Nesaldinta arbata (juodoji) Pienas 50/80 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 100/150 Nesaldintas jogurtas 5/5 Viso grūdo makaronai su malta kiauliena 150/180 Šv. daržovių salotos su alyv. aliejaus užpilu 50/60 Viso grūdo ruginė duona 20/20 Nesaldintas uogų kompotas 100/150	Kepti su garais varškėčiai su morkomis 100/130 Nesaldintas jogurtas 30/30 Nesaldinta arbata (melisos) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
KETVIRTADIENIS	Pieniška ryžių košė paskaninta uogomis 150/200 Skrebutis pieno ir kiaušinio plakinyje 30/30 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/150 Citrina 10/15	Burokėlių sriuba 150/150 Nesaldintas jogurtas 10/10 Kalakutienos guliašas su bulvėmis 150/200 Pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu 50/70 Viso grūdo ruginė duona 30/30 Nesaldintas uogų kompotas 100/150	Varškės apkepas 110/140 Nesaldintas jogurtas 30/30 Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
PENKTADIENIS	Manų kruopų košė 150/200 Sūrio lazdelė PikNik 20/20 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Daržovių sriuba 150/150 Pica su jautienos-kiaulienos faršu 120/140 Šv. agurkai 25/30 ; šv. pomidorai 25/30 Viso grūdo ruginė duona 20/20 Nesaldintas uogų kompotas 100/150	Viso grūdo spelta blynai su cukinija 100/140 Jogurtas nesaldintas 30/30 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės