VALGIARAŠTIS

I savaitė

Pusryčiai	**Pusryčiai**	**Pusryčiai**	**Pusryčiai**	**Pusryčiai**
V. grūdo makaronai su nat. pomidorų padažu ir kietuoju sūriu*	Manų košė su pienu (2,5 %)*, sviestu* ir vaisiais/uogomis	Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi	Miežinių kruopų košė su pienu (2,5 %)* ir sviestu*	Perlinių kruopų košė su pienu (2,5 %)* ir sviestu*
Mėtų arbata (nesaldinta)	Juoda arbata (nesaldinta)	Vaisinė arbata (nesaldinta)	Juoda arbata su citrina (nesaldinta)	Pienas (2,5 %)*
Sausainiai	Kepti sumuštiniai su varške* ir obuoliais	Viso grūdo duona su sviestu* ir fermentiniu sūriu*	V.grūdo šviesi duona su kiaušiniu*	Trapučiai su trintomis uogomis
Sultys	**Nat. jogurtas* su trintomis uogomis**	**Pienas (2,5 %)***	**Vaisiai/daržovės**	**Vaisiai/daržovės**
Pietūs	**Pietūs**	**Pietūs**	**Pietūs**	**Pietūs**
Žiedinių kopūstų sriuba, viso grūdo tamsi duona	Burokėlių sriuba su bulvėmis, viso grūdo tamsi duona	Trinta kukurūzinė sriuba su sūriu*, viso grūdo batono skrebutis	Lęšių sriuba, viso grūdo tamsi duona	Pupelių sriuba su bulvėmis, viso grūdo tamsi duona
Garuose kepti veršienos kukuliai su jogurtiniu* padažu, grikių kr. biri košė, šv. kopūstų, morkų salotos, paprikų lazdelės.	Garuose kepti vištienos pjaustinukai su jogurtiniu* padažu, ryžių kr.biri košė su ciberžole, morkų, obuolių, porų salotos.	Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena, švž. agurkai, paprikos.	Garuose kepti kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai su jogurtiniu* padažu, kuskuso kruopų košė , pekino, šv. pomidorų ir porų salotos su alyvuogių aliejumi	Orkaitėje keptas lydekos maltinukas su morkomis ir sūriu*, virtos bulvės, virtų burokėlių-k.kukurūzų salotos su kmynais ir alyvuogių aliejumi
Vanduo su citrina	Vanduo su įv. uogų mišiniu	Vanduo su apelsinais	Negazuotas mineralinis vanduo	Vanduo su citrina
Vakarienė	**Vakarienė**	**Vakarienė**	**Vakarienė**	**Vakarienė**
Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu*	Mieliniai blynai su natūraliu jogurtu*	Orkaitėje keptas varškės*- obuolių apkepas su grietinės* ir trintų uogų padažu	Orkaitėje kepti varškėčiai* su trintų uogų padažu	Naminė pica su pomidorais ir sūriu*
Viso grūdo batonas	Melisų arbata (nesaldinta)	Žalia arbata (nesaldinta)	Kmynų arbata (nesaldinta)	Čiobrelių arbata (nesaldinta)
Vaisiai	**Vaisiai**	**Vaisiai**	**Vaisiai**	**Vaisiai**

Pastaba: *- šiuo ženklu pažymėti maisto produktai (patiekaluose), kuriuose yra alergiją ir netoleravimą sukeliančių medžiagų.

SVARBU : dėl neatvežtų produktų valgiaraštis gali kisti.