VALGIARAŠTIS

II savaitė

Pusryčiai	**Pusryčiai**	**Pusryčiai**	**Pusryčiai**	**Pusryčiai**
Biri grikių košė su pienu (2,5 %)* ir sviestu*	Tiršta manų kruopų košė su pienu (2,5 %)*, sviestu* ir trintomis uogomis	Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu*	Kvietinių dribsnių košė su pienu (2,5%)* ir sviestu*	5-ių gr.dribsnių košė su pienu (2,5%)* ir sviestu*
Melisų arbata (nesaldinta)	Juoda arbata (nesaldinta)	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	Vaisinė arbata (nesaldinta)	Kakava su pienu (2,5%)*
Sumuštinis su sviestu* ir fermentiniu sūriu*	Arbatiniai traškučiai	Grūdų traputis su trintomis uogomis	Sėlenų pilno grūdo batonas su sviestu* ir varškės sūriu*	Sausainiai
Natūralios sultys	**Nat. jogurtas* su trintomis uogomis**	**Pienas (2,5%)***	**Vaisiai/daržovės**	**Vaisiai/daržovės**
Pietūs	**Pietūs**	**Pietūs**	**Pietūs**	**Pietūs**
Ankštinių daržovių (ž.žirnelių) sriuba, viso grūdo ruginė duona	Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba, viso gūdo ruginė duona	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis,viso grūdo ruginė duona	Burokėlių sriuba su pupelėmis ir raug. kopūstais, viso grūdo ruginė duona	Žirnių sriuba su bulvėmis, viso gūdo ruginė duona
Orkaitėje keptas vištienos plokštainis, biri ryžių kruopų košė, morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinų-aliejaus užpilu, švž. paprika	Garuose kepti jautienos kukuliai su jogurtiniu* padažu, biri grikių košė, pekino, švž. pomidorų, agurkų, paprikos ir porų salotos su alyvuogių aliejumi	Troškinti karališki balandėliai (kopūstai,kiaulienos mėsa,ryžiai) su grietinės – pomidorų padažu, virtos bulvės, švž. pomidorai	Traški vištiena su pomidorų padažu, kuskusko kruopų košė, morkos, ridikėliai, salotų lapai	Garuose kepti žuvies* kepinukai, bulvių košė su morkų - svogūnų padažu, virtų burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi
Vanduo su citrina	Vanduo su įvairių uogų mišiniu	Vanduo su apelsinais	Negazuotas mineralinis vanduo	Vanduo su citrina
Vakarienė	**Vakarienė**	**Vakarienė**	**Vakarienė**	**Vakarienė**
Virti varškėčiai* su vaniliniu grietinės* ir sviesto* padažu	Orkaitėje apkeptos virtos bulvės su fermentiniu sūriu* ir agurkais	Omletas* su agurkais ir viso grūdo duona	Viso grūdo kvietinių miltų blynai* su obuoliais ir jogurto* - trintų uogų padažu	Orkaitėje keptas varškės*apkepas su trintomis uogomis
Kmynų arbata (nesaldinta)	Kefyras (2,5%)*	Juoda arbata su citrina nesaldinta)	Pienas (2,5%)*	Mėtų 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.