VALGIARAŠTIS

III savaitė

Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Manų kr. košė su pienu (2,5 %)*, sėlenomis, sviestu*, cinamonu ir trintomis uogomis.	Kvietinių kr. košė su pienu (2,5 %)* ir sviestu*	Kukurūzų kruopų košė su pienu (2,5 %)* ir sviestu*	Ryžių košė su pienu (2,5 %)* ir sviestu*	Avižinių dribsnių košė su pienu (2,5 %)* ir sviestu*, trintomis uogomis ir bananų griežinėliais.
Mėtų arbata (nesaldinta)	Vaisinė arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	Kakava su pienu (2,5 %)*	Juoda arbata (nesaldinta)
Arbatiniai traškučiai	Šviesi duona su sviestu* ir varškės* sūriu	Viso grūdo duona su sviestu* ir pomidoru	Viso grūdo miltų bandelės	Trinta varškė* su trintomis uogomis
Sultys	**Nat. jogurtas* su trintomis uogomis**	**Pienas (2,5 %)***	**Vaisiai/daržovės**	**Vaisiai/daržovės**
Pietūs	**Pietūs**	**Pietūs**	**Pietūs**	**Pietūs**
Švž. kopūstų sriuba, viso grūdo tamsi duona	Rūgštynių sriuba, viso grūdo tamsi duona	Žirnių-perlinių kr. sriuba, viso grūdo tamsi duona	Burokėlių ir pupelių sriuba, viso grūdo tamsi duona	Daržovių sriuba, viso grūdo tamsi duona
Ryžių plovas su kalakutienos šlaunelių filė, švž. agurkai	Keptas su garais maltos kiaulienos šnicelis su daržovių padažu*, bulvių košė, švž. kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	Virtos dešrelės su viso grūdo makaronais, paprikos ir agurkai.	Bulvių plokštainis su vištiena ir grietine*, rauginti agurkai, morkų lazdelės.	Žuvies* kukuliai su morkų – svogūnų padažu, kuskuso kruopų košė burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir alyv. aliejumi
Vanduo su apelsinais	Vanduo su šald. įvairių uogų mišiniu	Mineralinis negazuotas vanduo	Vanduo su citrina	Vanduo su apelsinais
Vakarienė	**Vakarienė**	**Vakarienė**	**Vakarienė**	**Vakarienė**
Viso grūdo makaronai su grietinėle ir fermentiniu sūriu*, švž. pomidorais, morkomis ir ridikėliais	Kepti morkų ir avižinių dribsnių varškėčiai* su trintų uogų ir jogurto* padažu	Varškės* ir bananų apkepas su jogurto* ir trintų uogų padažu	Omletas* su sūriu*, švž. agurkas, duona su saulėgrąžomis	Orkaitėje kepti varškės* švilpikai su vaniliniu grietinės* padažu
Juoda arbata (nesaldinta)	Kmynų arbata (nesaldinta)	Melisų arbata (nesaldinta)	Vaisinė 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.