

15 DIENŲ EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

1 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Miežinių kruopų košė (tausojantis) Varškės sūris su medumi arba trintomis uogomis	Grikių košė su morkomis ir aliejumi (augalinis, tausojantis)	Ryžių kruopų košė (tausojantis) su trintomis šaldytomis uogomis	Avižinių dribsniu košė (tausojantis) su uogiene	Omletas (tausojantis) su daržovių salotomis, pilno grūdo duona
Juoda arbata (nesaldinta)	Pienas	Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	*Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	Juoda arbata (nesaldinta)
Vaisiai	Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu	Vaisinė arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	Vaisiai
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
*Vaisiai	*Vaisiai	*Vaisiai	*Vaisiai	*Vaisiai
Šviežių arba raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	Burokėlių sriuba su grietine arba šaltibarščiai	Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis)	Pupelių sriuba su daržovėmis	Trinta daržovių sriuba (augalinis)
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	Kiaulienos maltinis, (tausojantis) morkų padažas	Troškinti jautienos ir kiaulienos kukuliai (tausojantis)	Kepta lašišos filė (tausojantis)	Kepta vištienos blauzdelė (tausojantis)
Virti ryžiai su ciberžole	Virtos perlinės kruopos	Bulvių košė	Virtos bulvės	Virti kukurūzų makaronai
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi Agurkas	Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi arba raugintų kopūstų salotos.	Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi Pomidoras	Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir aliejumi	Cukinių, agurkų ir morkų salotos su aliejumi Pomidoras
PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI
Lietinis su bananu ir natūraliu jogurtu	Varškės apkepas su grietine	Varškės desertas su uogomis ir vaisiais (sezoniniai, šaldyti, konservuoti)	Kepti cukinijų blynai su grietine	Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	Juoda arbata (nesaldinta)	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	Melisų arbata (nesaldinta)	Grūdų traputis su varškės užtepu
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Varškės spygliukai (tausojantis) su grietine	Virtas kiaušinis (tausojantis) su agurkų ir žalių žirnelių salotomis	Virti bulvių ir varškės kukuliai su natūraliu jogurtu (tausojantis)	Grikių troškinytis su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	Kukurūzų kruopų apkepas (tausojantis) su uogiene
Pienas	Pilno grūdo duona su sviestu Melisų arbata (nesaldinta)	Kefyras	Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	Ramunėlių arbata (nesaldinta)
Vaisiai	Vaisiai		Čiobrelių arbata (nesaldinta)	

2 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Manų kruopų košė (tausojantis) su uogiene	Perlinių kruopų košė su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	Penkių javų košė su trintomis uogomis (augalinis, tausojantis)	Kukurūzų kruopų košė su uogiene (tausojantis)
*Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	Varškės sūris su medumi arba trintais konservuotais vaisiais	*Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu	Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	*Vaisių ir uogų kokteilis su raugintomis pasukomis
Pienas	Juoda arbata	Pienas	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	Grūdų traputis su varškės užtepu
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
*Vaisiai	*Vaisiai	*Vaisiai	*Vaisiai	*Vaisiai
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	Burokėlių sriuba su grietine	Trinta žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	Lęšių sriuba su daržovėmis ir grietine	Šv. kopūstų arba raugintų kopūstų sriuba (augalinis)
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
Vištienos maltinis su morkų padažu (tausojantis)	Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis) Virti griekiai	Kiaulienos, ryžių ir daržovių kukuliai su pomidorų ir grietinės padažu (tausojantis)	Žuvies maltinis (tausojantis)	Troškinta jautiena (veršiena) su daržovėmis (tausojantis)
Virti ryžiai su ciberžole	Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi arba raugintų kopūstų salotos su aliejumi	Troškintos bulvės	Bulvių košė	Virti pilno grūdo makaronai
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi. (Pomidoras)	Agurkas	Salotos su pomidorais ir aliejumi Agurkas	Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi. Pomidoras	Cukinių, agurkų ir morkų salotos su aliejumi Pomidoras
PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI
Virtų bulvių kukuliai (tausojantis) su grietine	Virtas kiaušinis (tausojantis) su žaliais žirneliais ir agurkais Pilno grūdo duona su sviestu.	Bananą ir obuolių sklindžiai su trintais konservuotais vaisiais	Virti varškėčiai (tausojantis) su grietine	Pieniška grikių sriuba (tausojantis) Avižinių dribsnių sausainiai su bananais
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	Melisų arbata (nesaldinta)	Vaisinė arbata (nesaldinta)	Melisų arbata (nesaldinta)	
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Varškės pudingas su ryžių dribsniais (tausojantis) ir trintomis uogomis	Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai su uogiene	Virti kukurūzų makaronai su troškinta vištiena (tausojantis) agurkas	Omletas (tausojantis) su daržovių salotomis, pilno grūdo batonas,	Varškės desertas su vaisiais, uogomis arba konservuotais vaisiais.
Melisų arbata (nesaldinta)	Pienas	Juoda arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	Melisų arbata (nesaldinta)

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Ryžių dribsnių košė (tausojantis) su trintais konservuotais vaisiais	Miežinių kruopų košė (tausojantis)	Avižinių dr. košė su trintomis uogomis (tausojantis)	Manų kruopų košė (tausojantis) su uogiene	Omletas, (tausojantis) daržovių salotos, pilno grūdo duona su sviestu
Pienas	Pienas	Varškės sūris su medumi arba trintomis šaldytomis uogomis	*Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu	Vaisinė arbata (nesaldinta)
Grūdų traputis su varškės užtepu	*Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	Melisų arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	Vaisiai
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
*Vaisiai	*Vaisiai	*Vaisiai	*Vaisiai	*Vaisiai
Agurkų sriuba su daržovėmis	Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis)	Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis	Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	Burokėlių sriuba su grietine arba Šaltibarščiai
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
Virti kalakutienos kukuliai su morkų padažu (tausojantis)	Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	Troškinti jautienos ir kiaulienos kukuliai su pomidorų ir grietinės padažu (tausojantis)	Žuvies maltis arba žuvies apkepas (tausojantis)	Ryžių troškiny su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)
Virti griekiai	Bulvių košė	Virtos perlinės kruopos	Virtos bulvės	Pomidoras
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi Agurkas	Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi arba raugintų kopūstų salotos. Agurkas	Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi Pomidoras	Burokėlių salotos su agurkais, žaliais žirneliais ir aliejumi. Pomidoras	Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi Pomidoras
PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI
Varškės apkepas (tausojantis) su grietine ir uogiene	Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	Virtų bulvių ir varškės kukuliai su grietine	Lietiniai su varške ir grietine	Kepti cukinijų blynai su trintais konservuotais vaisiais
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	Pilno grūdo batonas su tepamu sūreliu.	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	Melisų arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Įvairių daržovių troškiny su keptomis bulvėmis (augalinis) Burokėlių salotos su obuoliais, agurkais ir moliūgų aliejumi	Virti varškėčiai (tausojantis) su grietine	Virti viso grūdo makaronai su daržovėmis (tausojantis, augalinis) duona su sviestu	Varškės pudingas su ryžių dribsniais ir konservuotais vaisiais	Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	Vaisinė arbata (nesaldinta)	Kefyras	Juoda arbata (nesaldinta)	Pienas