

## VALGIARAŠTIS (1 SAV.)

( nuo 2020-12-14 iki 2020-12-18)

<i>PUSRYČIAI</i>	<i>PIETŪS</i>	<i>VAKARIENĖ</i>
<b>PIRMADIENIS</b>		
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis). Fermentinis sūris. Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Trinta daržovių sriuba (tausojantis). Skrudinta duona. Kiaulienos guliašas (tausojantis) Bulvių košė. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis). Šaldytos trintos uogos. Grūdų traputis. Kakava su pienu.
<b>ANTRADIENIS</b>		
Pieniška sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis). Natūralus jogurtas pagardintas trintais vaisiais arba uogomis . Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (tausojantis). Duona. Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis). Pilno grūdo makaronai. Burokėlių salotos su svogūnų. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Daržovių košė. Duona. Kefyras.
<b>TREČIADIENIS</b>		
Pieniška avižinių kruopų košė su sviestu (tausojantis). Grūdų traputis. Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis). Duona. Jautienos-kiaulienos kukuliai kepti garuose (tausojantis). Brinkinti gričiai. Gūžinių kopūstų ir pomidorų salotos. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Spelta miltų blynai su obuoliais. Morkos. Natūralus jogurtas. Nesaldinta arbata.
<b>KETVIRTADIENIS</b>		
Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis). Sumuštinis su varškės sūriu ir pomidoru. Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Raugintų kopūstų sriuba. Duona. Žuvies maltinukas (tausojantis). Virti ryžiai su kariu. Marinuoti agurkai. Daržovių rinkinukas . Stalo vanduo.	Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis). Vaisiai. Nesaldinta arbata.
<b>PENKTADIENIS</b>		
Virti gričiai (tausojantis). Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Žirnių sriuba (tausojantis). Duona. Troškinta kalakutiena su daržovėmis. Virtos bulgur kruopos. Šviežių agurkų salotos. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Varškės apkepas (tausojantis). Natūralus jogurtas. Šaldytos trintos uogos. Pienas.