

VALGIARAŠTIS (1 SAV.)

<i>PUSRYČIAI</i>	<i>PIETŪS</i>	<i>VAKARIENĖ</i>
PIRMADIENIS		
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.
ANTRADIENIS		
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.
TREČIADIENIS		
Pieniška avižinių kruopų košė su sviestu (tausojantis). Skrebutis pieno ir kiaušinio plakinyje. Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis). Duona. Jautienos-kiaulienos kukuliai kepti garuose (tausojantis). Brinkinti griekiai. Gūžinių kopūstų ir pomidorų salotos. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Spelta miltų blynai su obuoliais. Natūralus jogurtas. Nesaldinta arbata.
KETVIRTADIENIS		
Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis). Pik-Nik sūrio lazdelė. 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). Sumuštinis su pomidoru. Nesaldinta arbata.
PENKTADIENIS		
Pieniška grikių košė (tausojantis). Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Žirnių sriuba (tausojantis).Duona. Troškinta kalakutiena su daržovėmis. Virtos bulgur kruopos. Šviežių agurkų salotos. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Varškės- kukurūzų kruopų apkepas (tausojantis). Natūralus jogurtas su trintomis uogomis. Pienas.

