

## VALGIARAŠTIS (1 SAV.)

(nuo 2021-07-12 iki 2021-07-16)

<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). Skrebučiai. Kiaulienos guliašas (tausojantis). Bulvių košė. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis). Trintos uogos. Grūdų traputis. Nesaldinta kakava su pienu.
<b>ANTRADIENIS</b>		
Pieniška sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis). Natūralus jogurtas pagardintas trintomis 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 dribsnių košė su sviestu (tausojantis). Skrebutis pieno ir kiaušinio plakinyje. Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis). Duona. Jautienos befstrogenas (tausojantis). Brinkinti griekiai. Gūžinių kopūstų ir pomidorų salotos. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Spelta miltų blynai su obuoliais. Natūralus jogurtas. Pienas.
<b>KETVIRTADIENIS</b>		
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis). Pik-nik sūrio lazdelė. Vaisiai. Nesaldinta arbata.	Šviežių kopūstų sriuba su natūraliu jogurtu (tausojantis). Duona. Žuvies maltinukas keptas orkaitėje (tausojantis). Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis). Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Virti makaronai su fermentiniu sūriu. (tausojantis). Pienas.
<b>PENKTADIENIS</b>		
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.

