

**VALGIARAŠTIS (3 SAV.)**  
(nuo 2021-08-16 iki 2021-08-20)

<i><b>PUSRYČIAI</b></i>	<i><b>PIETŪS</b></i>	<i><b>VAKARIENĖ</b></i>
<b>PIRMADIENIS</b>		
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis). Pik-Nik sūrio lazdelė. Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Rūgštynių sriuba (tausojantis). Duona. Virtas garuose kalakutienos kukulis. Bulvių košė (tausojantis). Morkos su alyvuogių aliejumi. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Varškės-ryžių apkepas (tausojantis). Natūralus jogurtas su trintomis uogomis. Pienas.
<b>ANTRADIENIS</b>		
Manų kruopų košė su avižų sėlenomis ir cinamonu. Sumuštinis su desertiniu sūriu. Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Šaltibarščiai su burokėliais (tausojantis). Virtos bulvės (tausojantis). Šutinta vištienos filė (tausojantis). Pilno grūdo makaronai. Gūžinių kopūstų-morkų salotos. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Kukurūzų miltų ir bananų blynai. Natūralus jogurtas. Nesaldinta kakava su pienu.
<b>TREČIADIENIS</b>		
Omletas su fermentiniu sūriu. Konservuoti žirneliai su pomidorais. Duona. Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis). Duona. Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis). Perlinis kuskusas. (augalinis). Iceberg salotos. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Virti varškėčiai (tausojantis). Natūralus jogurtas su trintomis uogomis. Nesaldinta arbata.
<b>KETVIRTADIENIS</b>		
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis). Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis. Duona. Kepta su garais lašišos filė. Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis). Burokėlių salotos su žirneliais. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Spelta miltų lietiniai blynai su varškės įdaru. Trinti obuoliai. Nesaldinta arbata.
<b>PENKTADIENIS</b>		
Pieniška penkių grūdų košė su sviestu (tausojantis). Sumuštinis su pomidoru. Vaisiai. Nesaldinta arbata.	Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis). Duona. Garuose virti kiaulienos kukuliai (tausojantis). Virti griekiai. Pomidorų- agurkų salotos. Daržovių rinkinukas. Stalo	Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu (tausojantis). Morkos. Kefyras.

	vanduo.	
--	---------	--