

VALGIARAŠTIS (3 SAV.)
(nuo 2021-09-06 iki 2021-09-10)

| <i>PUSRYČIAI</i> | <i>PIETŪS</i> | <i>VAKARIENĖ</i> |
|--|--|---|
| PIRMADIENIS | | |
| 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. |
| ANTRADIENIS | | |
| Manų kruopų košė su avižų sėlenomis ir cinamonu. Sumuštinis su desertiniu sūriu. Nesaldinta arbata. Vaisiai. | Burokėlių sriuba su grietine (tausojantis). Duona. 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. |
| TREČIADIENIS | | |
| 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. |
| KETVIRTADIENIS | | |
| 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. |
| PENKTADIENIS | | |
| 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. | |
|--|---------|--|