

## VALGIARAŠTIS (1 SAV.)

(2021-10-04 iki 2021-10-08)

| <i><b>PUSRYČIAI</b></i>   | <i><b>PIETŪS</b></i>  | <i><b>VAKARIENĖ</b></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. Gūžinių kopūstų-morkų salotos. Marinuoti agurkai. 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 grikiai. 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). Vaisiai. Nesaldinta arbata.<br>10:00 Pik-nik sūrio lazdelė                           | 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.     |

