

VALGIARAŠTIS (3 SAV.)

(nuo 12-20 iki 12-23)

<i>PUSRYČIAI</i>	<i>PIETŪS</i>	<i>VAKARIENĖ</i>
PIRMADIENIS		
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). Pekino kopūsto- pomidorų salotos. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Virti varškėčiai (tausojantis). Natūralus jogurtas su trintomis uogomis. Nesaldinta arbata.
ANTRADIENIS		
Manų kruopų košė su avižų sėlenomis ir cinamonu. Sumuštinis su desertiniu sūriu. Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Burokėlių sriuba (tausojantis). Duona. Vištienos filė troškinta su daržovėmis (tausojantis). Pilno grūdo makaronai. Gūžinių kopūstų-morkų salotos. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Kukurūzų miltų ir bananų blynai. Natūralus jogurtas. Nesaldinta kakava su pienu.
TREČIADIENIS		
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis). Nesaldinta arbata. Vaisiai. 10:00 Pik-Nik sūrio lazdelė.	Rūgštynių sriuba (tausojantis). Duona. Virtas garuose kalakutienos kukulis. Bulvių košė (tausojantis). Morkos su alyvuogių aliejumi. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Varškės-ryžių apkepas (tausojantis). Trintos uogos. Grūdų traputis. 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.