

VALGIARAŠTIS (1 SAV.)

<i>PUSRYČIAI</i>	<i>PIETŪS</i>	<i>VAKARIENĖ</i>
PIRMADIENIS		
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis). Sumuštinis su fermentiniu sūriu. 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.
ANTRADIENIS		
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 ir obuolių salotos. Daržovių rinkinukas (augalinis). Stalo vanduo.	Omletas su avižų sėlenomis (tausojantis). Duona. Konservuoti žirneliai su pomidorais (augalinis). Nesaldinta arbata.
TREČIADIENIS		
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis) ir trintomis uogomis. Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis). Duona. Jautienos befstrogenas (tausojantis). Brinkinti griekiai. Gūžinių kopūstų ir pomidorų salotos. Daržovių rinkinukas (augalinis). Stalo vanduo.	Spelta miltų blynai su obuoliais. Natūralus jogurtas. Pienas.
KETVIRTADIENIS		
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis). Vaisiai. Nesaldinta arbata. 10:00 Pik-nik sūrio lazdelė.	Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis). Duona. Žuvies maltinukas keptas orkaitėje (tausojantis). Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis). Marinuoti agurkai. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Virti makaronai su fermentiniu sūriu. (tausojantis). Morkos (augalinis). Pienas.
PENKTADIENIS		
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.