VALGIARAŠTIS (1 SAV.)

(nuo 01-17 iki 01-21)

| ***PUSRYČIAI*** | ***PIETŪS*** | ***VAKARIENĖ*** |
|---|---|---|
| **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 grikiai. 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.<br>**10:00 Pik-nik sūrio lazdelė.** | Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis). Duona. Žuvies maltinukas keptas orkaitėje (tausojantis).<br>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. |