

VALGIARAŠTIS (1 ŠAV.)  
(nuo 02-28 iki 03-04)

<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
<b>PIRMADIENIS</b>		
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (tausojančias). Sumuštinis su fermentiniu sūriu. Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Trinta daržovių sriuba (tausojančias). Skrebučiai. Kiaulienos guliašas (tausojančias). Bulvių košė. Gūžinių kopūstų-morkų salotos. Marinuoti agurkai. Stalo vanduo.	Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojančias). Trintos uogos. Grūdų traputis. Nesaldinta kakava su pienu.
<b>ANTRADIENIS</b>		
Pieniška sorų kruopų košė su sviestu (tausojančias). Natūralus jogurtas pagardintas trintomis uogomis. Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (tausojančias). Duona. Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojančias). Pilno grūdo makaronai. Burokėlių ir obuolių salotos. Daržovių rinkinukas (augalinis). Stalo vanduo.	Omlėtas su avižių sėlenomis (tausojančias). Duona. Konservuoti žirneliai su pomidorais (augalinis). Nesaldinta arbata.
<b>TREČIADIENIS</b>		
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojančias) ir trintomis uogomis. Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Barščių sriuba su pupelėmis (tausojančias). Duona. Jautienos befstrogenas (tausojančias). Brinkinti griekiai. Gūžinių kopūstų ir pomidorų salotos. Daržovių rinkinukas (augalinis). Stalo vanduo.	Spelta miltų blynai su obuoliais. Natūralus jogurtas. Pienas.
<b>KETVIRTADIENIS</b>		
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojančias). Vaisiai. Nesaldinta arbata. <b>10:00 Pik-nik sūrio lazdelė.</b>	Raugintų kopūstų sriuba (tausojančias). Duona. Žuvies maltinukas keptas orkaitėje (tausojančias). Virti ryžiai su kariu (tausojančias) (augalinis). Marinuoti agurkai. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Virti makaronai su fermentiniu sūriu. (tausojančias). Morkos (augalinis). Pienas.
<b>PENKTADIENIS</b>		
Pieniška grikių košė (tausojančias). Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Žirnių sriuba (tausojančias). Duona. Troškinta kalakutiena su daržovėmis. Virtos bulgur kruopos. Šviežių agurkų salotos. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Varškės- kukurūzų kruopų apkepas (tausojančias). Natūralus jogurtas su trintomis uogomis. Pienas.