

## I SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

PUSRYČIAI

PIETŪS



**Pastaba: Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pažymėti tamsintu šriftu.**

PIRMADIENIS	<p>Grikių kruopų košė su sviestu 82 proc. (T)  <b>Grikių kruopos, sviestas, pienas</b>                  Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82 proc. ir fermentiniu 45 proc. sūriu  <b>Viso grūdo ruginė duona, sviestas, fermentinis sūris</b>                  Nesaldinta melisos arbata                  obuoliai</p>	<p>Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis ir grietine 30 proc. (T)  <b>Grietinė</b>                  Viso grūdo ruginė duona  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>                  Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (T)  <b>Kiaušiniai, avižiniai miltai</b>                  Bulvių košė (T)  <b>Sviestas, pienas</b>                  Agurkai (A)                  Vanduo</p>	<p>Viso grūdo kvietinių miltų blynai su grietine 30 proc.  <b>Viso grūdo miltai, kiaušiniai, pienas, grietinė</b>                  Nesaldinta pankolių arbata                  Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės                  Citrusiniai vaisiai</p>
ANTRADIENIS	<p>Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (T)  <b>Perlinės kruopos</b>                  Bananai                  Nesaldinta juodoji arbata</p>	<p>Šviežių kopūstų sriuba su grietine 30 proc. (T)  <b>Grietinė</b>                  Viso grūdo ruginė duona  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>                  Grietinėlėje troškinta vištienos filė su morkomis(T)  <b>Grietinė</b>                  Bulvės                  Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais ir grietine 30 proc.  <b>Grietinė</b>                  Vanduo</p>	<p>Manų kruopų apkepas su varške 9 proc. ir grietine 30 proc. (T)  <b>Manų kruopos, kiaušiniai, varškė, viso grūdo miltai, grietinė, pienas</b>                  Nesaldinta melisos arbata</p>

TREČIADIENIS	<p>Avižinių dribsnių košė su sviestu 82 proc. (T)  <b>Avižiniai dribsniai, pienas, sviestas</b>  Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82 proc. ir varškės 13 proc. sūriu  <b>Viso grūdo ruginė duona, sviestas, varškės sūris</b>  Nesaldinta čiobrelių arbata  Citrusiniai vaisiai</p>	<p>Perlinių kruopų sriuba su grietine 30 proc.(T)  <b>Perlinės kruopos, grietinė</b>  Viso grūdo ruginė duona  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>  Kepta su garais jūros lydeka (T)  Ryžių kruopų košė (T)  Pomidorai (A)  Vanduo</p>	<p>Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai su grietine 30 proc.  <b>Viso grūdo miltai, kiaušiniai, fermentinis sūris, grietinė</b>  Nesaldinta ramunėlių arbata  Vynuogės</p>
KETVIRTADIENIS	<p>Kvietinių dribsnių košė su sviestu 82 proc. (T)  <b>Kvietiniai dribsniai, sviestas</b>  Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir kt.) salotos (A)  Nesaldinta ramunėlių arbata</p>	<p>Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (T)  <b>Viso grūdo makaronai, grietinė</b>  Kepti orkaitėje žemaičių blynai su lęšių įdaru  <b>Viso grūdo miltai</b>  Jogurtinis padažas  <b>Natūralus jogurtas</b>  Viso grūdo ruginė duona  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>  Vanduo</p>	<p>Lietiniai blynai su varškės 9 proc. įdaru  <b>Pienas, kiaušiniai, grietinė, varškė, viso grūdo miltai</b>  Nesaldinta liepžiedžių arbata  Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės 70/80  Kiti vaisiai (Persimonai, mango)</p>
PENKTADIENIS	<p>Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. (T)  <b>Miežinės kruopos, sviestas</b>  Kefyras 2,5 proc.  <b>Kefyras</b>  Arbūzai, melionai</p>	<p>Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis su grietine 30 proc. (T)  <b>Grietinė</b>  Viso grūdo ruginė duona  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>  Kalakutienos kukulis su morkomis (T)  <b>Kiaušiniai</b>  Bulvių košė (T)  <b>Pienas, sviestas</b>  Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (A)  Vanduo</p>	<p>Spelta miltų sklandžiai su obuoliais, bananais ir grietine 30 proc. (T)  <b>Grietinė, kiaušiniai, spelta miltai</b>  Pienas 2,5 proc.  <b>Pienas</b>  Kriaušės</p>