**PIRMOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **PIRMADIENIS** |  **ANTRADIENIS** |  **TREČIADIENIS** |  **KETVIRTADIENIS** |  **PENKTADIENIS** |
|  **Pusryčiai**  |  **Pusryčiai** |  **Pusryčiai** |  **Pusryčiai** |  **Pusryčiai** |
| **Biri grikių košė 200 (5)** | **Omletas su fermentiniu sūriu (45%) 90/120(1,2,5)** | **Apkepti makaronai su varške 120(9%)** | **Miežinių kruopų košė su sviestu( 82%) 150/6/;200/8 (1,5)** | **Pieniška ryžių košė su sviestu,braškėmis 150/200(5)** |
| **Pienas (2,5%) 150/200** | **Viso grūdo ruginė duona 25(1)** | **Grietinė 10/20 ( 30%) (5)** | **Pienas (2,5%)150/200 (5)** | **Sezoninių vaisių lėkštelė 100** |
| **Vaisiai 100/150** | **Pomidorai /agurkai 25/25; 50/50** | **Nesaldinta žolelių arbata** |  | **Nesaldinta arbatžolių arbata150g** |
|  |  **Arbatžolių arbata 150** | **Vaisių lėkštelė 50/ 100** |  |  |
|  |  **Vaisiai 80/100** |  |  |  |
| **Pietūs**  |  **Pietūs** |  **Pietūs** |  **Pietūs** |  **Pietūs**  |
| **Avinžirnių sriuba su žalumynais 100/150** | **Pupelių sriuba 100/150** |  **Vaisiai 150** | **Vaisiai 100** |  |
| **Vištienos maltinukas keptas orkaitėje 80/100 (1,2)** | **Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės 80** | **Žiedinių kopūstų sriuba 100/150**  | **Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine100/150 ( 30%) (5)**  | **Trinta moliūgų sriuba100/150**  |
| **Pilno grūdo makaronai 100/120 (1)**  | **Virtos perlinės kruopos 100/120(1)** | **Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas 90 (1,2)** | **Jautienos befstrogenas 80/120 (1,5)** | **Viso grūdo duona 20g (1)** |
| **Morkų-kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 50** | **Žiedinių kopūstų-pomidorų salotos su alyvuogių aliej.50/60**  | **Virtos bulvės 50/100** | **Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė 55/45(5)** | **Orkaitėje garuose kepta lašišos file 60/70** **Virtos bulvės 50/100** |
| **`Pomidorai 50** | **Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos,brokoliai) 25/25**  | **Burokėlių-obuolių salotos su alyvuogių aliejumi 50/100g** | **Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 50/100** | **Burokėlių salotos su ž.žirneliais 50/50** |
| **Vakarienė** |  **Vakarienė** | **Šviežių daržovių rinkinukas****(morkos,brokoliai) 25/25** | **Vakarienė** | **Šviežių daržovių rinkinukas****(agurkai,pomidorai) 25/25** |
| **Varškės kukulaičiai 150(2,5)**  | **Kepti varškėčiai100 (1,2,5)**  |  **Vakarienė** | **Virti varškėtukai 100/150 (1,2,5)** |  **Vakarienė** |
| **Grietinė10/20( 30 %) (5)** | **Uogienė 20/20g** | **Kukurūzų miltų ir bananų blynai su trintais obuoliais 70/20/30;80/30/30 (1,2,5)** | **Grietinė 20 ( 30%) (5)** | **Daržovių troškinys su pieniškomis dešrelėmis 150/150 g (5)** |
| **Nesaldinta arbatžolių arbata 150** | **Nesaldinta arbatžolių arbata 150g** | **Natūralus jogurtas su kriaušėmis 67/27 (5)**  | **Nesaldinta arbatžolių arbata 150**  | **Agurkai švieži,(arba ) marinuoti /pomidorai 50/100g** |
|  |  | **Nesaldinta kmynų arbata150** | **Traputis 20** | **Nesaldinta arbata 150 g** |