**Antros savaitės valgiaraštis**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** | |
| **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | |
| **`Avižinių kruopų košė su sviestu( 82%)150/3;200/5g (1,5)** | **Virti makaronai su fermentiniu sūriu 150//10/20 g(1,5)** | **Kvietinių kruopų košė su sviestu ( 82%),pagardinta šaldytomis uogomis 150/200g (1,5)** | **Pieniška kukurūzų kr.košė su sviestu,migdolų drožlėmis100/5/5;200/5/5(4,5)** | | **Omletas 100g (1,2,5)**  **Viso grūdo ruginė duona 25/25(1)**  **Pomidorai su alyvuogių aliejumi 50/50g** |
| **Sūrio lazdelė PIK-NIK 20 (5)** | **Kakava su pienu 100/150 g(2,5%) (5)** | **Nat.jogurtas su bananais ir uogomis 100gr (5)** | **Skrebutis pieno ir kiaušinio plakinyje 30g (1,5,2)** | | **Kefyras 100/150g (5)** |
| **Nesaldinta arbatžolių arbata 150g** | **Morkų lazdelės 100/120g** | **Nesaldinta žolelių arbata150** | **Nesaldinta arbatžolių arbata150 g** | |  |
| **Vaisių lėkštelė 80g** |  | **Vaisių lėkštelė 100g** |  | |  |
| **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | | **Pietūs** |
| **Vaisiai 150g** |  | **Raugintų kopūstų sriuba 100/150 g** | **Vaisiai 50/100 g** | | **Trinta daržovių sriuba 100/150(1)** |
| **Daržovių sriuba 100/150 g** | **Žirnių sriuba su daržovėmis**  **100/150g** | **Ruginė duona su saulėgrąžomis 20g(1)** | **Trinta cukinijų sriuba 100/150 g(1)** | | **Ruginė duona 30g(1) darž** |
| **Viso grūdo duona 20g(1)** | **Pilno grūdo duona 30 (1)** | **Veršienos guliašas 90/100g(1,5)** | **Ruginė pilno grūdo duona 30g (1) (darželiui)** | | **Žuvies apkepas 75g ( 1,2,5)**  **Orkaitėje keptos bulvės 50g** |
| **Karališki balandėliai 100 g(2)** | **Garuose kepta kalakutienos file su žolelėmis 80/100 g** | **Virtos bulgur kruopos 100/150 (1)** | **Žemaičių blynai su kiauliena 120/40(1,2)** | | **Burokėlių- raug.agurkų salotos su aliejumi 50/100g** |
| **Pomidorinis padažas 20 g(1,5)** | **Bulvių košė su morkomis 80g (5)** | **Pomidorai 50g** | **Grietinė 15/20(5)** | | **Paprika 25/25** |
| **Virtos bulvės 50/100 g**  **Pomidorai/agurkai 50/50** | **Burokėlių-raugintų kopūstų salotos 50/100g** | **Agurkai 50g** | **Burokėliai su aliejumi 50g** | |  |
| **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | | **Vakarienė** |
|  |  |  |  | | **Vaisiai 100 g** |
| **Spelta miltų sklindžiai su (cukinijomis,natūraliu jogurtu (2,5%) paskanintu braškėmis ir bananais 110/140/30 (1,2,5)**  **Nesaldinta arbata 150g** | **Varškės spygliukai 100/150 (1,2,5)**  **Grietinė 10/20 g ( 30%) (5)**  **Nesaldinta vaisinė arbata150**  **Vaisiai 100g** | **Kroketai 150 (2)**  **Grietinė 10/20 g( 30%) (5)**  **Nesaldinta žolelių arbata150** | **Varškės-ryžių apkepas 150/180g (2,5)**  **Grietinė 10/10 (5)**  **Trintų uogų tyrė 25/25**  **Nesaldinta arbatžolių arbata150 g** | | **Troškinta vištiena su daržovėmis 95/110**  **Virti ryžiai 40/40g**  **Agurkai švieži arba marinuoti 50/100g**  **Nesaldinta arbatžolių arbata150 g** |