**Trečios savaitės valgiaraštis**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** |
| **Penkių grūdų košė su sviestu (82%)150/3,75; 200/5 (1,5)**  **trintų uogų tyrė 25g** | **Karštas sumuštinis su pomidorų padažu,pomidorais,fermentiniu sūriu ir žalumynais30/5/15/25/5 (1,5)** | **Pieniška sorų kr.košė su uogomis,migdolų drožlėmis,sezamų sėklomis 150/15/3/1 g (4,5,8)** | **Pieniška šešių rūšių kruopų košė su sviestu (82%) ,trintomis saulėgrąžomis150/5;200/5 (1,5)** | **Pilno grūdo batonas su (22%) tepamuoju sūreliu**  **20/20 g (1,5)** |
| **Kakava su pienu 100/150 (2,5%) (5)** | **Kakava su pienu 100/150 (2,5%) (5)** | **Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu,fermentiniu sūriu ,pomidoru,agurku 20/3/10/5/5 (1,5)** | **Vaniliniai taleriai 30/30 (1)** | **Virti kiaušiniai 50 g (2)**  **Pomidorai 50 g** |
| **Traškios morkytės 100g** | **Trintas kriaušių ,bananų,ir kivių kokteilis 100g** | **Arbatžolių nesaldinta arbata 150g** | **Nesaldinta žolelių arbata 150g** | **Kakava su pienu 150g (5) (2,5%)** |
| **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** |
|  |  |  |  |  |
| **Vaisiai 100g** | **Burokėlių sriuba su pupelėmis 100/150g** | **Vaisiai 100 g** | **Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100/150 (1)** | **Vaisiai 150 g** |
| **Ryžių sriuba su pomidorais 100/150g** | **Viso grūdo ruginė duona 30g(1)** | **Špinatų sriuba su grietine (30%)100/5,150/5 g (1,2,5)** | **Spageti makaronai 80/120 (1) su** | **Trinta žiedinių kopūstų sriuba 100/150 g** |
| **Kiaulienos guliašas 70/85 g (1,5)** | **Orkaitėje keptas kiaulienos nugarinės kepsniukas 80g(1,2,5)** | **Ruginė pilno grūdo duona 25 g(1)** | **Troškintos jautienos padažu**  **80/90** | **Ruginė „Agotos“duona25 g (1)** |
| **Virtos bulvės 50/100g** | **Virtos bulgur kruopos 50/100g** | **Orkaitėje keptos vištienos lazdelės 70/80 g (1,2,4,5)** | **Agurkai švieži arba marinuoti 50g** | **Orkaitėje keptas žuvies file maltinis 65/85 g (5)** |
| **Raugintų kopūstų salotos su alyv.aliejumi 50/100g** | **Morkų salotos su aliejumi ir česnakais 50g** | **Birūs virti ryžiai 40/80 g** | **Pomidorai 50 g** | **Bulvių košė 50/100 g(5)** |
|  | **Daržovių rinkinukas (paprika,agurkas) 25/25g** | **Morkų-obuolių salotos su alyv.aliejumi 40/40/4 g** |  | **Burokėlių salotos su alyv. aliejumi 50g** |
|  |  |  |  | **Mar.agurkai arba švieži 50g** |
| **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** |
| **Morkų blyneliai su jogurtu (2,5%) 100/10;120/20 (1,2,5)** | **Spelta miltų ir varškės blyneliai 120/150 (1,2,5)** | **Pieniška makaronų sriuba su sviestu 160/4; 200/5 (1,5)** | **Didžkukuliai su mėsa 150/180g (2)** | **Kiaulienos –ryžių plovas 40/100/10; 50/130/20g** |
| **Sūrio lazdelė PIK-NIK 20 g (5)** | **Uogienė 15/20** | **Pilno grūdo batonas 30/30 (1)** | **Grietinė (30% )20/20g (5)** | **Pomidorai arba agurkai 50/ 100g** |
| **Arbatžolių nesaldinta**  **arbata 150 g** | **Grietinė (30%)10/10 (5)** | **Vaisių lėkštelė 100g** | **Arbatžolių nesaldinta**  **arbata 150 g** | **Arbatžolių nesaldinta**  **arbata 150 g** |
| **Vaisinė arbata be cukraus**  **150g** |