

II SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

PUSRYČIAI

PIETŪS



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

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">PIRMADIENIS</p>	<p>Grikių kruopų košė su sviestu 82 proc. (T)  <b>Sviestas, pienas</b>                  Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82 proc. ir pomidoru  <b>Sviestas, viso grūdo ruginė duona</b>                  Nesaldinta juodoji arbata                  Citrusiniai vaisiai</p>	<p>Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis ir grietine 30 proc. (T)  <b>Grietinė</b>                  Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (T)  <b>Sezamo sėklos, kiaušiniai, avižiniai miltai</b>                  Virtos bulvės (T) (A)                  Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A)                  Viso grūdo ruginė duona  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>                  Vanduo</p>	<p>Virti varškėčiai (varškė 9 proc.) su viso grūdo miltais ir grietine 30 proc. (T)  <b>Varškė, viso grūdo miltai, kiaušiniai, grietinė</b>                  Erškėtrožių vaisių nesaldinta arbata                  Obuoliai</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ANTRADIENIS</p>	<p>Tiršta manų kruopų košė su sviestu 82 proc. (T)  <b>Sviestas, pienas, manų kruopos</b>                  Bananai                  Nesaldinta pankolių arbata</p>	<p>Burokėlių sriuba (T)  <b>Grietinė</b>                  Viso grūdo ruginė duona  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>                  Kepti su garais jautienos kukuliai (T)  <b>Avižiniai miltai</b>  <b>Kiaušiniai</b>                  Bulvių košė (T)  <b>Sviestas</b>  <b>Pienas</b>                  Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(A)                  Vanduo</p>	<p>Skryliai iš viso grūdo miltų su grietine 30 proc.(T)  <b>Spelta miltai, kiaušiniai, grietinė</b>                  Nesaldinta ramunėlių arbata                  Vynuogės</p>

TREČIADIENIS	<p>Avižinių dribsnių košė su sviestu 82 proc. (T)  <b>Avižiniai dribsniai, pienas, sviestas</b>  Kiviai  Nesaldinta melisų arbata</p>	<p>Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (T)  <b>Grietinė</b>  Viso grūdo ruginė duona  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>  Kepti su garais kalakutienos kukulaičiai (T)  <b>Kiaušiniai</b>  <b>Avižiniai miltai</b>  Bulvių košė (T)  <b>Sviestas</b>  <b>Pienas</b>  Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais ir grietine 30 proc.  <b>Grietinė</b>  Vanduo 100/150  B 20,31/24,19 R15,78/19,87 A48,83/59,19 418,56/512,27kcal</p>	<p>Spelta miltų blynai su cukinija ir grietine 30 proc.  <b>Spelta miltai, kiaušiniai, grietinė</b>  Kiti vaisiai  Pienas  <b>Pienas</b></p>
KETVIRTADIENIS	<p>Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. (T)  <b>Miežinės kruopos, sviestas</b>  Grūdėta varškė 9 proc.  <b>Grūdėta varškė</b>  Nesaldinta čiobrelių arbata  Citrusiniai vaisiai</p>	<p>Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis, morkomis (A) (T)  <b>Perlinės kruopos, grietinė</b>  Keptas orkaitėje tilapijų paplotėlis (T)  <b>Kiaušiniai</b>  Viso grūdo ruginė duona  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>  Bulvių košė (T)  <b>Pienas, sviestas</b>  Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A)  Vanduo</p>	<p>Virti bulvių kukuliai su spelta miltais (T)  <b>Grietinė, spelta miltai</b>  Nesaldinta mėtų arbata</p>
PENKTADIENIS	<p>Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu 82 proc. (T)  <b>Miežiniai, avižiniai, kvietiniai dribsniai, pienas, sviestas</b>  Virtas kiaušinis (T)  <b>Kiaušinis</b>  Viso grūdo ruginė duona su sviestu  <b>Viso grūdo ruginė duona, sviestas</b>  Nesaldinta vaisinė arbata  Traškios morkytės</p>	<p>Pomidorinė sriuba su ryžiais (T)  <b>Grietinė</b>  Kiaulienos guliašas (T)  <b>Grietinė</b>  Švieži agurkai (A)  Bulvės (A) (T)  Viso grūdo ruginė duona  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>  Vanduo 100/150</p>	<p>Varškės 9 proc. apkepas su ryžių kruopomis ir grietine 30 proc. (T)  <b>Varškė, grietinė, pienas, kiaušiniai</b>  Nesaldinta liepžiedžių arbata</p>