

## I SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

PUSRYČIAI

PIETŪS

VAKARIENĖ

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

	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS	<p>Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (T) 90/110</p> <p><b>Sviestas, pienas</b></p> <p>Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru (sumuštinis)25/5/10-25/5/10</p> <p><b>Sviestas, viso grūdo ruginė duona</b></p> <p>Nesaldinta juodoji arbata 150/150</p> <p>Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės 70/90</p> <p>B 7,60/8,86 R 7,48/8,15 A 46,41/58,68</p> <p>296,02/343,56 kcal</p>	<p>Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (T) 150/200</p> <p>Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (T) 50/90</p> <p><b>Sezamo sėklos, kiaušiniai, avižiniai miltai</b></p> <p>Virtos bulvės (T) (A)80/110</p> <p>Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A)110/130</p> <p>Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai) (A)50/60</p> <p>Viso grūdo ruginė duona30/40</p> <p><b>Viso grūdo ruginė duona</b></p> <p>Vanduo100/150</p> <p>B 21,72/28,00 R12,21/15,12A 52,64/67,84 404,02/524,51 kcal</p>	<p>Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltais ir nesaldintu jogurtu (2,5%)(T) 100/15-120/15</p> <p><b>Varškė, viso grūdo miltai, jogurtas</b></p> <p>Erškėtrožių vaisių nesaldinta arbata 150/150</p> <p>Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės 90/90</p> <p>B13,99/16,58 R 7,00/8,25 A 36,41/41,21 264,54/305,37 kcal</p>
ANTRADIENIS	<p>Tiršta manų kruopų košė su sėlenomis ir sviestu (82%) (T)150/200</p> <p><b>Sviestas, pienas, manų kruopos</b></p> <p>Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės150/160</p> <p>Nesaldinta pankolių arbata 150/150</p> <p>B6,82/8,93 R6,80/8,30 A46,40/56,66</p> <p>249,68/310,03kcal</p>	<p>Burokėlių sriuba (T) 150/5-150/10</p> <p><b>Jogurtas</b></p> <p>Viso grūdo ruginė duona 30/40</p> <p><b>Viso grūdo ruginė duona</b></p> <p>Jautienos troškiny su moliūgais (T) 100(60/40)-(120(75/45)</p> <p>Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(A) 70/110</p> <p>Vanduo 100/150</p> <p>B22,00/27,78 R17,00/25,19 A31,96/48,44 411,82/434,84 kcal</p>	<p>Skryliai iš viso grūdo miltų su nesaldintu jogurtu (2,5%) (T) 100/15-133/20</p> <p><b>Viso grūdo miltai, kiaušiniai, jogurtas</b></p> <p>Nesaldinta ramunėlių arbata 150/150</p> <p>Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės 120/140</p> <p>B7,10/9,38 R6,91/8,00 A46,04/50,00 289,75/373,39 kcal</p>
TREČIADIENIS	<p>Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (T) 150/200</p> <p><b>Avižiniai dribsniai, pienas, sviestas</b></p> <p>Nesaldintas jogurtas (2,5%) su sezoniniais vaisiais ir razinomis 90(55/35)-100(60/40)</p> <p><b>Jogurtas</b></p> <p>Nesaldinta melisų arbata 150/150</p> <p>B 7,33/9,04 R7,40/9,50 A39,82/49,68</p> <p>255,26/320,40kcal</p>	<p>Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (T) 150/5-150/10</p> <p><b>Jogurtas</b></p> <p>Viso grūdo ruginė duona 20/30</p> <p><b>Viso grūdo ruginė duona</b></p> <p>Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių ( bulvės, morkos, žirnėliai, kopūstai) troškiny (T) 120/140</p> <p><b>Grietinė</b></p> <p>Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais ir nesaldintu jogurtu(2,5%) 90/130</p> <p><b>Jogurtas</b></p> <p>Vanduo 100/150</p> <p>B 20,31/24,19 R15,78/19,87 A48,83/59,19 418,56/512,27kcal</p>	<p>Varškės (9%) apkepas su jogurtiniu (2,5%) padažu (T) 150/25-180/30</p> <p><b>Varškė, kiaušiniai, pienas</b></p> <p>Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės 110/130</p> <p>Pienas 80/120</p> <p><b>Pienas</b></p> <p>B13,22/16,90 R9,50/12,83 A31,42/39,95 260,13/333,99kcal</p>

KETVIRTADIENIS	<p>Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (T) 150/200  <b>Miežinės kruopos, sviestas</b>  Grūdėta varškė (9%) 70/80  <b>Grūdėta varškė</b>  Nesaldinta čiobrelių arbata 150/150  Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės 60/120  B 12,86/15,70 R7,54/9,29  A37,55/54,91 269,54/366,03kcal</p>	<p>Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis, morkomis (A) (T) 150/150  <b>Perlinės kruopos, jogurtas</b>  Keptas orkaitėje jūros lydekos paplotėlis (T) 75/120  <b>Kiaušiniai</b>  Viso grūdo ruginė duona 20/30  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>  Bulvių košė (T) 50/100  <b>Pienas, sviestas</b>  Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A) 120/150  Vanduo 100/150  B 20,45/28,00 R14,55/19,25 A50,86/61,23 413,33/534,00kcal</p>	<p>Virti bulvių kukuliai su viso grūdo spelta miltais ir ciberžole (T) 120/150  <b>Jogurtas, viso grūdo miltai</b>  Pjaustyti vaisiai su apelsinų tyre (A)70/140  Nesaldinta mėtų arbata 150/150  B6,09/7,00 R6,75/8,00 A44,81/50,00 228,15/291,63kcal</p>
PENKTADIENIS	<p>Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (T) 100/100  <b>Miežiniai, avižiniai, kvietiniai dribsniai, pienas, sviestas</b>  Virtas kiaušinis (T) 50/50  <b>Kiaušinis</b>  Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/5-30/8  <b>Viso grūdo ruginė duona, sviestas</b>  Nesaldinta vaisinė arbata 150/150  Traškios morkytės 80/80  B 10,91/11,47 R12,00/14,83 A32,34/34,59  277,94/321,83kcal</p>	<p>Pomidorinė sriuba su ryžiais (T) 150/200  <b>Jogurtas</b>  Kiaulienos guliašas (T) 74/88  Švieži agurkai (A)60/90  Bulvės (A) (T)80/110  Viso grūdo ruginė duona 20/30  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>  Vanduo 100/150  B 20,12/25,50 R11,93/15,77 A43,85/60,36 363,32/485,68kcal</p>	<p>Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis ir nesaldintu jogurtu (2,5%) (T) 100/10-120/15  <b>Varškė, jogurtas, pienas, kiaušiniai</b>  Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės (T) (A) 60/80  Nesaldinta liepžiedžių arbata 150/150  B 14,48/18,17 R11,02/13,80 A31,65/40,14 283,66/357,32kcal</p>

## II SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

PUSRYČIAI

PIETŪS

VAKARIENĖ

	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS	<p>Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (T) 150/200</p> <p><b>Miežinės kruopos, sviestas</b></p> <p>Varškė (9%) su kefyru (2,5%) ir trintais vaisiais/uogomis 30-15-5/35-20-5</p> <p><b>Varškė, kefyras</b></p> <p>Nesaldinta pankolių arbata 150/150</p> <p>Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės 110/120</p> <p>B 9,07/12,42 R6,62/7,36 A43,45/57,25</p> <p>269,59/336,75kcal</p>	<p>Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija ir nesaldintu jogurtu (2,5%)(T) 150-5/150-10</p> <p><b>Jogurtas</b></p> <p>Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške ir cukinija (T) 100/110</p> <p><b>Varškė, kiaušiniai</b></p> <p>Biri perlinių kruopų košė (T) 70/110</p> <p><b>Perlinės kruopos, sviestas</b></p> <p>Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%) 100/140</p> <p><b>Jogurtas</b></p> <p>Vanduo 100/150</p> <p>B 21,89/28,00 r9,30/1096 a42,11/52,3 358,07/431,66kcal</p>	<p>Omletas (T) 110/130</p> <p><b>Kiaušiniai, pienas, fermentinis sūris, manų kruopos</b></p> <p>Švieži pomidorai (A)50/60</p> <p>Viso grūdo ruginė duona30/40</p> <p><b>Viso grūdo ruginė duona</b></p> <p>Nesaldinta mėtų arbata 150/150</p> <p>B15,25/18,37 r11,02/15,00 a26,00/32,69</p> <p>282,08/343,35kcal</p>
ANTRADIENIS	<p>Ryžių kruopų košė su sviestu (82%) (T) 150/200</p> <p><b>Pienas, sviestas</b></p> <p>Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės 100/110</p> <p>Nesaldinta aviečių arbata 150/150</p> <p>B 5,47/6,76 R4,74/7,69 A38,43/59,00</p> <p>271,94/335,89kcal</p>	<p>Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (T) 150/150</p> <p><b>Perlinės kruopos</b></p> <p>Kepta su garais lašiša su provanso žolelėmis (T) 70/90</p> <p>Virtos bulvės (T) (A)60/80</p> <p>Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (A)75/111</p> <p>Vanduo 100/150</p> <p>B 16,58/21,21 R16,42/21,00 A35,62/45,24 399,73/510,49kcal</p>	<p>Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (T) 90/110</p> <p><b>Varškė, kiaušiniai</b></p> <p>Nesaldintas jogurtas (2,5%) 15/15</p> <p><b>Jogurtas</b></p> <p>Nesaldinta ramunėlių arbata 150/150</p> <p>Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės 80/100</p> <p>B 14,93/20,00 R11,91/15,00 A27,41/20,64</p> <p>299,61/308,28kcal</p>
TREČIADIENIS	<p>Kvietinių dribsnių košė su sviestu (82%) (T) 150/200</p> <p><b>Kvietiniai dribsniai, sviestas</b></p> <p>Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais 50(20/20/10)-50(20/20/10)</p> <p><b>Viso grūdo batonas, varškė</b></p> <p>Nesaldinta kmynų arbata 150/150</p> <p>Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės110/150</p> <p>B 9,15/10,60 R6,27/7,46 A47,73/58,54</p> <p>284,26/349,44kcal</p>	<p>Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (T) 100/5-100/5</p> <p><b>Jogurtas</b></p> <p>Kepti su garais jautienos kukulaičiai (T) 60/80</p> <p><b>Kiaušiniai</b></p> <p>Grikių kruopų košė (T) 50/75</p> <p><b>Sviestas</b></p> <p>Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai) (A)50/100</p> <p>Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (A)70/70</p> <p>Vanduo 100/150</p> <p>B 19,72/25,81 R13,25/16,96 A50,47/60,29 399,76/496,73kcal</p>	<p>Skryliai iš viso grūdo spelta miltų (T)100/133</p> <p><b>Viso grūdo miltai, kiaušiniai</b></p> <p>Nesaldintas jogurtas (2,5%)15/15</p> <p><b>Jogurtas</b></p> <p>Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės 60/60</p> <p>Nesaldinta kinrožių arbata 150/150</p> <p>B 7,57/9,77 R4,23/6,36 A46,92/49,63 264,33/336,53 kcal</p>

KETVIRTADIENIS	<p>Viso grūdo makaronai su sviestu (82%) ir sūriu (40%) (T) 150/10-200/10  <b>Viso grūdo makaronai, sviestas, fermentinis sūris</b>  Nesaldinta erškėtrožių arbata 150/150  Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės 100/100  B 10,21/12,52 R6,17/8,00 A47,85/59,00  295,80/363,09kcal</p>	<p>Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (T) 100/5-150/5  <b>Jogurtas</b>  Viso grūdo ruginė duona 20/30  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>  Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (T) 75(48/27)-90(60/30)  <b>Jogurtas</b>  Bulvių košė su sviestu (82%) (T) 50/100  <b>Pienas, sviestas</b>  Švieži pomidorai (A) 50/60  Virti burokėliai su svogūnais (T) 40/50  Vanduo 100/150  B 19,31/24,32 R15,99/21,05 A39,72/54,91 377,04/505,51 kcal</p>	<p>Virti varškėčiai (varškė 9%) su nesaldintu jogurtu (2,5%) (T) 100/110-140/15  <b>Varškė, viso grūdo miltai, jogurtas, kiaušiniai</b>  Nesaldinta melisų arbata 150/150  Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės 100/130  B 14,43/15,00 R8,91/11,47 A46,15/50,00  314,12/389,60kcal</p>
PENKTADIENIS	<p>Manų kruopų košė su sviestu (82%) (T) 150/200  <b>Manų kruopos, pienas, sviestas</b>  Pienas (2,5%) 120/150  <b>Pienas</b>  Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės 120/150  B 8,74/11,29 R7,4/9,77 A46,83/58,83  293,17/381,35 kcal</p>	<p>Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (T) 150/2150  <b>Jogurtas</b>  Vištienos kukuliai su morkomis (T) 70/90  <b>Kiaušiniai</b>  Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (T) 80/100  Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%) 100/145  <b>Jogurtas</b>  Vanduo 100/150  B 21,80/28,00 R11,46/15,22 A39,49/51,55 342,08/451,09kcal</p>	<p>Lietiniai blynai su nesaldintu jogurtu (2,5%) 154/15-185/15  <b>Viso grūdo ruginiai miltai, jogurtas, pienas, kiaušiniai</b>  Nesaldinta pankolių arbata 150/150  Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės 70/90  B 8,61/10,22 R9,36/11,17 A44,06/48,81 286,25/346,33 kcal</p>

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

### III SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

PUSRYČIAI

PIETŪS

VAKARIENĖ

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

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">PIRMADIENIS</p>	<p>Avižų kruopų košė su sviestu (82%) (T) 100/150  <b>Avižinės kruopos, sviestas, pienas</b>                  Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu (sumuštinis) 25/5/20-25/5/20  <b>Viso grūdo ruginė duona, sviestas, fermentinis sūris</b>                  Nesaldinta melisos arbata 150/150                  Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės 60/100                  B9,55/11,35 R11,67/14,14 A35,66/49,82 295,73/371,96kcal</p>	<p>Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis ir nesaldintu jogurtu (2,5) (T) 150/150  <b>Jogurtas</b>                  Viso grūdo ruginė duona 20/30  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>                  Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (T) 79/106  <b>Kiaušiniai, avižiniai miltai</b>                  Virta bulvių košė (T) 50/100  <b>Sviestas, pienas</b>                  Šv. agurkai (A) 40/80                  Vanduo 100/150                  B 16,76/21,51 R9,69/11,17 A43,23/54,10 345,26/430,82</p>	<p>Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais 130/130  <b>Viso grūdo miltai, kiaušiniai, pienas</b>                  Nesaldinta pankolių arbata 150/150                  Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės 90/90                  B 9,75/10,61 R10,76/14,69 A46,62/47,87 313,65/405,44kcal</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ANTRADIENIS</p>	<p>Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (T) 100/110  <b>Pienas, sviestas</b>                  Trinta varškė (9%) su braškėmis 30/10/15-35/20/5  <b>Varškė</b>                  Nesaldinta juodoji arbata 150/150                  B 11,19/12,86 R6,99/7,95 A40,10/47,00 297,95/285,00kcal</p>	<p>Šviežių kopūstų sriuba (T) 150/150                  Nesaldintas jogurtas (2,5) 5/5  <b>Jogurtas</b>                  Viso grūdo ruginė duona 20/20  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>                  Sorų kruopų troškiny su vištienos filė (T) 100(60/40)-140(85/55)                  Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais ir nesaldintu jogurtu (2,5%) 70/100                  Vanduo 100/150                  B19,46/25,85 R16,25/20,81 A44,06/53,87 400,17/506,11kcal</p>	<p>Perlinių kruopų apkepas su varške (9%) (T) 100/120  <b>Perlinės kruopos, kiaušiniai, varškė, viso grūdo miltai</b>                  Kefyras (2,5%) 60/70  <b>Kefyras</b>                  Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės) (T) (A) 50/80                  B14,57/17,61 R10,00/12,43 A36,25/47,12 293,17/370,77 kcal</p>

TREČIADIENIS	<p>Avižinių dribsnių košė su sviestu(82%) (T) 100/150  <b>Avižiniai dribsniai, pienas, sviestas</b>  Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės (13%) sūriu (13%) 25/5/20-25/5/20  <b>Viso grūdo ruginė duona, sviestas, varškės sūris</b>  Nesaldinta čiobrelių arbata 150/150  Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės 60/80  B 10,29/12,44 R10,87/12,70 A39,51/52,24 279,03/373,01kcal</p>	<p>Perlinių kruopų sriuba(T) 150/150  <b>Perlinės kruopos, jogurtas</b>  Viso grūdo ruginė duona 30/40  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>  Kepta su garais menkė (T) 80/115  Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle (10%) (T) 100/125  <b>Grietinėle</b>  Pomidorai (A) 40/80  Vanduo 100/150  B 20,43/27,85 R8,41/9,53 A58,48/71,80 381,80/461,25kcal</p>	<p>Kepti su garais varškės (9%) ir cukinijų paplotėliai (T) 110/140  <b>Varškė, kiaušiniai</b>  Nesaldintas jogurtas (2,5%) 10/20  <b>Jogurtas</b>  Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su bananais ir uogomis (braškės ir avietės) 100/120  <b>Pasukos</b>  Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės 130/140  B 16,00/20,00 R11,92/15,00 A31,50/36,55 298,13/366,04kcal</p>
KETVIRTADIENIS	<p>Kvietinių dribsnių košė su sviestu (82%) (T) 150/200  <b>Kvietiniai dribsniai, sviestas</b>  Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir kt.) salotos (A)100/120  Nesaldinta ramunėlių arbata 150/150  B 6,40/8,21 R6,73/8,50 A45,82/58,03 260,71/329,77kcal</p>	<p>Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (T) 150/10-150/10  <b>Viso grūdo makaronai, jogurtas</b>  Kepti orkaitėje žemaičių blynai su lęšių įdaru (T) (A) 80/140  <b>Viso grūdo miltai</b>  Jogurtinis padažas 15/20  <b>Jogurtas</b>  Viso grūdo ruginė duona 20/30  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>  Vanduo 100/150  B 10,55/14,67 R9,43/11,63 A54,02/76,01 343,19/467,52 kcal</p>	<p>Varškės (9%) apkepas (T) 110/140  <b>Pienas, varškė, kiaušiniai</b>  Nesaldintas jogurtas (2,5%) 15/15  <b>Jogurtas</b>  Nesaldinta liepžiedžių arbata 100/150  Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės 70/80  B 14,76/18,51 R10,10/12,67 A32,68/40,22 280,26/349,36 kcal</p>
PENKTADIENIS	<p>Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (T) 150/200  <b>Perlinės kruopos</b>  Kefyras (2,5%) 70/100  <b>Kefyras</b>  Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės 100/120  B 7,35/9,78 R6,05/7,99 A46,38/58,70 297,33/365,84kcal</p>	<p>Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis su nesaldintu jogurtu (2,5%) (T) 150/200  <b>Jogurtas</b>  Viso grūdo ruginė duona 20/30  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>  Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su morkomis ir ryžiais (T) 100(55/45)-100(55/45)  Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (A)50/70  Vanduo 100/150  B21,94/27,00 R12,66/16,16 A49,72/58,25 392,55/544,24kcal</p>	<p>Viso grūdo spelta miltų sklindžiai su obuoliais ir bananais (T)70/70  <b>Jogurtas, kiaušiniai, viso grūdo miltai</b>  Pienas (2,5%) 100/120  <b>Pienas</b>  Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės 120/140  B 8,42/11,19 R6,23/8,29 A39,96/48,98 245,29/310,03 kcal</p>