

## I SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

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

	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
<b>PIRMADIENIS</b>	<p>Manų kruopų košė su sviestu 82 proc. (T)  <b>Manų kruopos, sviestas, pienas</b>                      Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82 proc. ir fermentiniu 45 proc. sūriu  <b>Viso grūdo ruginė duona, sviestas, fermentinis sūris</b>                      Nesaldinta melisos arbata                      Obuoliai</p>	<p>Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis ir grietine 30 proc. (T)  <b>Grietinė</b>                      Viso grūdo ruginė duona  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>                      Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (T)  <b>Kiaušiniai, avižiniai miltai</b>                      Bulvių košė (T)  <b>Sviestas, pienas</b>                      Agurkai (A)                      Vanduo</p>	<p>Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais ir grietine 30 proc.  <b>Viso grūdo miltai, kiaušiniai, pienas, grietinė</b>                      Nesaldinta pankolių arbata                      Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės</p>
<b>ANTRADIENIS</b>	<p>Perlinių kruopų košė su morkomis (T)  <b>Perlinės kruopos</b>                      Bananai                      Nesaldinta juodoji arbata</p>	<p>Šviežių kopūstų sriuba su grietine 30 proc. (T)  <b>Grietinė</b>                      Viso grūdo ruginė duona  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>                      Grietinėlėje troškinta vištienos filė su morkomis(T)  <b>Grietinė</b>                      Bulvės                      Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais ir grietine 30 proc.  <b>Grietinė</b>                      Vanduo</p>	<p>Manų kruopų apkepas su varške 9 proc. ir grietine 30 proc. (T)  <b>Manų kruopos, kiaušiniai, varškė, viso grūdo miltai, grietinė, pienas</b>                      Kriaušės                      Nesaldinta melisos arbata</p>

TREČIADIENIS	<p>Avižinių dribsnių košė su sviestu 82 proc. (T)  <b>Avižiniai dribsniai, pienas, sviestas</b>  Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82 proc. ir varškės 13 proc. sūriu  <b>Viso grūdo ruginė duona, sviestas, varškės sūris</b>  Nesaldinta čiobrelių arbata  Citrusiniai vaisiai</p>	<p>Perlinių kruopų sriuba su grietine 30 proc.(T)  <b>Perlinės kruopos, grietinė</b>  Viso grūdo ruginė duona  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>  Keptas su garais upėtakis (T)  Ryžių kruopų košė (T)  Pomidorai (A)  Vanduo</p>	<p>Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai su grietine 30 proc.  <b>Viso grūdo miltai, kiaušiniai, fermentinis sūris, grietinė</b>  Nesaldinta ramunėlių arbata  Vynuogės</p>
KETVIRTADIENIS	<p>Kvietinių dribsnių košė su sviestu 82 proc. (T)  <b>Kvietiniai dribsniai, sviestas</b>  Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir kt.) salotos (A)  Nesaldinta ramunėlių arbata</p>	<p>Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (T)  <b>Viso grūdo makaronai, grietinė</b>  Kepti orkaitėje žemaičių blynai su lęšių įdaru  <b>Viso grūdo miltai</b>  Jogurtinis padažas  <b>Jogurtas</b>  Viso grūdo ruginė duona  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>  Vanduo</p>	<p>Lietiniai blynai su varškės 9 proc. įdaru  <b>Pienas, kiaušiniai, grietinė, varškė, viso grūdo miltai</b>  Nesaldinta liepžiedžių arbata  Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės 70/80</p>
PENKTADIENIS	<p>Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. (T)  <b>Miežinės kruopos, sviestas</b>  Kefyras 2,5 proc.  <b>Kefyras</b>  Citrusiniai vaisiai</p>	<p>Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis su grietine 30 proc. (T)  <b>Grietinė</b>  Viso grūdo ruginė duona  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>  Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su morkomis ir ryžiais (T)  <b>Grietinė</b>  Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (A)  Vanduo</p>	<p>Spelta miltų sklandžiai su obuoliais, bananais ir grietine 30 proc. (T)  <b>Grietinė, kiaušiniai, spelta miltai</b>  Pienas 2,5 proc.  <b>Pienas</b>  Kriaušės</p>

## II SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

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

	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
<b>PIRMADIENIS</b>	<p>Grikių kruopų košė su sviestu 82 proc. (T)</p> <p><b>Sviestas, pienas</b></p> <p>Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82 proc. ir pomidoru</p> <p><b>Sviestas, viso grūdo ruginė duona</b></p> <p>Nesaldinta juodoji arbata</p> <p>Citrusiniai vaisiai</p>	<p>Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis ir grietine 30 proc. (T)</p> <p><b>Grietinė</b></p> <p>Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (T)</p> <p><b>Sezamo sėklos, kiaušiniai, avižiniai miltai</b></p> <p>Virtos bulvės (T) (A)</p> <p>Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A)</p> <p>Viso grūdo ruginė duona</p> <p><b>Viso grūdo ruginė duona</b></p> <p>Vanduo</p>	<p>Virti varškėčiai (varškė 9 proc.) su viso grūdo miltais ir grietine 30 proc. (T)</p> <p><b>Varškė, viso grūdo miltai, kiaušiniai, grietinė</b></p> <p>Erškėtrožių vaisių nesaldinta arbata</p> <p>Obuoliai</p>
<b>ANTRADIENIS</b>	<p>Tiršta manų kruopų košė su sviestu 82 proc. (T)</p> <p><b>Sviestas, pienas, manų kruopos</b></p> <p>Bananai</p> <p>Nesaldinta pankolių arbata</p>	<p>Burokėlių sriuba (T)</p> <p><b>Grietinė</b></p> <p>Viso grūdo ruginė duona</p> <p><b>Viso grūdo ruginė duona</b></p> <p>Jautienos troškinys su moliūgais (T)</p> <p>Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(A)</p> <p>Vanduo</p>	<p>Skryliai iš viso grūdo miltų su grietine 30 proc.(T)</p> <p><b>Spelta miltai, kiaušiniai, grietinė</b></p> <p>Nesaldinta ramunėlių arbata</p> <p>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>          Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių ( bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (T)  <b>Grietinė</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>          Kiti vaisiai          Nesaldinta liepžiedžių arbata</p>

### III SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

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

	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
<b>PIRMADIENIS</b>	<p>Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. (T)  <b>Miežinės kruopos, sviestas</b>                      Varškė 9 proc. su kefyru 2,5 proc. ir trintais vaisiais/uogomis  <b>Varškė, kefyras</b>                      Nesaldinta pankolių arbata                      obuoliai</p>	<p>Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija ir grietine 30 proc.(T)  <b>Grietinė</b>                      Kalakutienos kukulis su morkomis (T)  <b>Kiaušiniai</b>                      Virtos bulvės (T)                      Žali žirneliai                      Vanduo</p>	<p>Omletas (T)  <b>Kiaušiniai, pienas, fermentinis sūris, manų kruopos</b>                      Švieži pomidorai (A)                      Viso grūdo ruginė duona  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>                      Nesaldinta mėtų arbata</p>
<b>ANTRADIENIS</b>	<p>Ryžių kruopų košė su sviestu 82 proc. (T) <b>Pienas, sviestas</b>                      Citrusiniai vaisiai                      Nesaldinta aviečių arbata</p>	<p>Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (T)  <b>Perlinės kruopos</b>                      Kepta su garais lašiša (T)                      Virtos bulvės (T) (A)                      Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (A)                      Vanduo</p>	<p>Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 proc.) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (T)  <b>Varškė, kiaušiniai</b>                      Grietinė 30 proc.  <b>Grietinė</b>                      Nesaldinta ramunėlių arbata                      obuoliai</p>
<b>TREČIADIENIS</b>	<p>Kvietinių dribsnių košė su sviestu 82 proc. (T) 150/200  <b>Kvietiniai dribsniai, sviestas</b>                      Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške 9 proc. ir obuoliais  <b>Viso grūdo duona, varškė</b>                      Nesaldinta kmynų arbata                      Bananai</p>	<p>Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (T)  <b>Grietinė</b>                      Kepti su garais jautienos kukulaičiai (T)  <b>Kiaušiniai</b>                      Grikių kruopų košė (T)  <b>Sviestas</b>                      Agurkai (A)                      Vanduo</p>	<p>Skryliai iš viso grūdo spelta miltų (T)  <b>Viso grūdo miltai, kiaušiniai</b>                      Grietinė 30 proc.  <b>Grietinė</b>                      Vynuogės                      Nesaldinta kinrožių arbata</p>

<p style="text-align: center;"><b>KETVIRTADIENIS</b></p>	<p>Viso grūdo makaronai su sviestu 82 proc. ir sūriu 40 proc. (T)  <b>Viso grūdo makaronai, sviestas, fermentinis sūris</b>  Nesaldinta erškėtrožių arbata  Citrusiniai vaisiai</p>	<p>Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (T)  <b>Grietinė</b>  Viso grūdo ruginė duona  <b>Viso grūdo ruginė duona</b>  Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (T)  <b>Grietinė</b>  Bulvių košė su sviestu 82 proc. (T)  <b>Pienas, sviestas</b>  Švieži pomidorai (A)  Virti burokėliai su svogūnais  Vanduo</p>	<p>Virti varškėčiai (varškė 9 proc.) su grietine 30 proc.(T)  <b>Varškė, viso grūdo miltai, grietinė, kiaušiniai</b>  Nesaldinta melisų arbata  Kriaušės</p>
<p style="text-align: center;"><b>PENKTADIENIS</b></p>	<p>Manų kruopų košė su sviestu 82 proc.  <b>Manų kruopos, pienas, sviestas</b>  Pienas 2,5 proc.  <b>Pienas</b>  Uogos (braškės, šilauogės)</p>	<p>Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis  <b>Grietinė</b>  Vištienos kukuliai su morkomis  <b>Kiaušiniai</b>  Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis  Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu 2,5 proc.  <b>Nesaldintas jogurtas</b>  Vanduo</p>	<p>Lietiniai blynai su grietine 30 proc.  <b>Viso grūdo kvietiniai miltai, grietinė, pienas, kiaušiniai</b>  Kiti vaisiai  Nesaldinta liepžiedžių arbata</p>