

15 – OS DIENŲ VALGIARAŠČIAI

I-OS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Ryžių košė su sviestu(tausojantis) Sūrio lazdelė Pienas	Tiršta grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis) Vaisinė arbata be cukraus Traputis	Avižinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) Bananas Arbata su pienu	Miežinių kruopų košė su sviestu(tausojantis) Pienas	Manų košė su cinamonu (tausojantis) Traputis Pienas
Priešpiečiai	Vanduo su citrina Vaisius (pagal sezoną)	Obuolių sulčių kmyną gėrimas Vaisius (pagal sezoną)	Vanduo su citrina Vaisius (pagal sezoną)	Vanduo Vaisius (pagal sezoną)	Vanduo su citrina Vaisius (pagal sezoną)
	Barščiai su pupelėmis(augalinis) Pilno grūdo ruginė duona Žuvies(j. lydekos, lašišos) kepsnelis Perlinis Kuskusas Pekino salotos su agurkais ir obuoliais (augalinis)	Ryžių –pomidorų sriuba (augalinis) Pilno grūdo ruginė duona Jautienos befstrogenas (tausojantis) Virti grikiai Salotos su ridikėliais svogūnų laiškais ir grietine	Kopūstų sriuba (augalinis) Ruginė duona Virtų bulvių cepelinai su kiauliena Agurkas Pomidoras Traškios morkos Grietinė	Trinta ankštinių daržovių (žirnių)sriuba (augalinis) Batonas pilno grūdo Karališki balandėliai Rausvasis padažas Virtos bulvės Agurkai Pomidorai	Trinta moliūgų sriuba (augalinis) Skrebučiai(pilno grūdo) Kepta Lašiša su prieskoninėmis žolelėmis(tausojantis) Virti ryžiai Burokėlių salotos su obuoliais
Vakarienė	Virti makaronai su sviestu Trinta varškė (tausojantis) Trintos uogos Vaisinė arbata be cukraus)	Virti varškėčiai Grietinės padažas Arbata su citrina be cukraus.	Pieniška miltinių kukulaičių sriuba Duona su sviestu ir virta dešra	Sklandžiai Graikiškas jogurtas Vaisinė arbata	Makaronai su vištiena (tausojantis) Agurkas Arbata be cukraus

15 – OS DIENŲ VALGIARAŠČIAI

**Šią savaitę visi patiekalai(išskyrus lašišos kepsnelį
ir sklandžius)
tausojantys. T.y. Virti, virti garuose, troškinti arba
kepti konvencinėje krosnyje. Arbata tiekama be
cukraus.**

15 – OS DIENŲ VALGIARAŠČIAI

II SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Tiršta penkių javų košė su sviestu (tausojantis) Arbata Sūrio lazdelė	Manų košė su sviestu ir cinamonu Melionas Pienas	Pieniška kukurūzų košė Arbata su citrina (Be cukraus)	Tiršta grikių kruopų košė su sviestu Kakava su pienu Traputis	Kvietinių kruopų košė su sviestu Sūrio lazdelė Pienas
Priešpiečiai	Obuolių sulčių – kmyną gėrimas Vaisius (pagal sezoną)	Vanduo Vaisius (pagal sezoną)	Vanduo su citrina Vaisius (pagal sezoną)	Vanduo Vaisius (pagal sezoną)	Vanduo su citrina Vaisius (pagal sezoną)
Pietūs	Trinta daržovių sriuba (augalinis) Batonas pilno grūdo Ryžių plovos su morkomis ir paukštiena Troškintos šparaginės pupelės (augalinis) Agurkas (marinuotas)	Perlinių kruopų- žirnių sriuba (augalinis) Bulvių plokštainis su vištiena Grietinė Agurkas Pomidoras Paprika	Sriuba su vištienos gabaliukais ir makaronais bei grietine Pilno grūdo ruginė duona Troškintas kiaulienos maltinukas su morkomis (tausojantis) Kuskusas Kopūstų salotos su morkomis, obuoliais ir aliejumi (augalinis)	Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) Ruginė duona Troškinta paukštiena su morkomis Pilno grūdo makaronai Pekino, porų , agurkų salotos su aliejumi	Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba (augalinis) Pilno grūdo ruginė duona Žuvies maltinis(jūros lydeka) (tausojantis) Virti ryžiai Raugintų(šviežių) kopūstų, morkų salotos su aliejumi
Vakarienė	Varškės apkepas Vaisinė arbata (be cukraus) Graikiškas jogurtas	Pilno grūdo makaronai su sūriu Arbata	Mieliniai blynai Graikiškas jogurtas Pienas	Pieniška bulvių košė agurkas šviežias/marinuotas Kefyras /pienas	Omletas su sūriu Žali žirneliai Pomidoras Duona Arbata su pienu (be cukraus)

15 – OS DIENŲ VALGIARAŠČIAI

Šią savaitę visi patiekalai (išskyrus mielinus blynus) tausoja. T.y. Virti, virti garuose, troškinti arba kepti konvencinėje krosnyje.

15 – OS DIENŲ VALGIARAŠČIAI

III SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Ryžių košė su uogomis (tausojantis) Sūrio lazdelė Arbata su citrina (nesaldinta)	Omletas su sviestu Žali žirneliai Pomidoras Ruginė duona Arbata su citrina (be cukraus)	Kukurūzų kruopų košė Arbata su citrina Traputis	Miežinių kruopų košė su sviestu Kmyną arbata Traputis	Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) Pienas
Priešpiečiai	Sultys Vaisius (pagal sezoną)	Vanduo Vaisius (pagal sezoną)	Vanduo su citrina Vaisius (pagal sezoną)	Vanduo Vaisius (pagal sezoną)	Vanduo su citrina Vaisius (pagal sezoną)
Pietūs	Trinta ankštinių daržovių (lęšių) sriuba(augalinis) Pilno grūdo ruginė duona Virtas kalakutienos kukulis Kopūstų salotos su pomidorais (augalinis) Pieno padaže troškintos morkos	Agurkinė sriuba (augalinis) Pilno grūdo ruginė duona Vištienos maltinukas Ryžių rizoto Morkų salotos su aliejumi (augalinis) Paprika	Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) guliašas kiaulienos (tausojantis) bulvių košė burokėlių –pupelių salotos (augalinis) raugintas/šviežias agurkas	Trinta ankštinių (avinžirnių arba žirnelių)daržovių sriuba (augalinis) Skrebučiai Keptos vištienos lazdelės Troškintos perlinės kruopos su ciberžolėmis Morkų - obuolių salotos su aliejumi	Bulvių sriuba su mėsos kukuliukais Pilno grūdo ruginė duona Kepta žuvis tešloje (jūros lydeka) Virti ryžiai Burokėlių –žirnelių salotos Agurkas
Vakarienė	Virti kiaušiniai su majonezo - jogurto padažu, žaliaisiais žirneliais ir pomidoru Pilno grūdo ruginė duona su sviestu Kakava su pienu	Pieniška makaronų sriuba Pilno grūdo ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	Trinta varškė Trintos uogos Pilno grūdo bandelė Vaisinė arbata be cukraus	Kukurūzų miltų blynai su obuoliais Graikiškas jogurtas Pienas	Dešrelės Makaronai Pom. padažas Agurkas šviežias/raugintas Arbata

Šią savaitę visi patiekalai (išskyrus kukurūzų blynus) tausojantys. T.y. Virti, virti garuose, troškinti arba kepti konvencinėje krosnyje.