|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PUSRYČIAI** |  | **PIETŪS** | **VAKARIENĖ** |
| **PIRMADIENIS** | Avižinių kruopų košė su uogomis (t) Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir daržovėmisNesaldinta arbata | **10:00****VAISIAI PARAMA** | Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (t) (a)Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (t)Virtos bulvės (t)Kopūstų ir morkų salotos (a)Sezoninės daržovės (a)Viso grūdo ruginė duona | Varškės apkepas (t)Natūralus jogurtas 2,5% su uogomisSezoniniai vaisiaiArbata |
| **ANTRADIENIS** | Pieniška miežinių kruopų košė (t)Nesaldinta arbata  | **10:00****VAISIAI****PARAMA** | Perlinių kruopų sriuba (t) (a)Orkaitėje kepti lašišų kąsneliai (t)Virti ryžiaiVirtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais (a)Sezoninės daržovės (a)Viso grūdo ruginė duona | Bulvių plokštainis Jogurtinis padažas su žalumynaisKefyras  |
| **TREČIADIENIS** | Pieniška manų košė su uogomisSaldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)Nesaldinta arbata | **10:00****VAISIAI****PARAMA** | Trinta daržovių sriuba (t) (a)Paukštienos kukulis su morkomis (t)Bulvių košė (t)Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos (a)Sezoninės daržovės (a)Viso grūdo ruginė duona | Virti varškėčiai (t)Grietinė?Sezoniniai vaisiaiNesaldinta arbata |
| **KETVIRTADIENIS** | Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (t)Viso grūdo ruginė duona su varškės sūriu (t)Nesaldinta arbata | **10:00****VAISIAI****PARAMA** | Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (t) (a)Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (t)Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (a)Biri grikių košė (t) (a)Sezoninės daržovės (a)Viso grūdo ruginė duona | Virti makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (t) Fermentinis sūrisNesaldinta arbataSezoniniai vaisiai |
| **PENKTADIENIS** | Grikių kruopų košė (t) (a)Trinta varškė su uogomisNesaldinta arbata | **10:00****VAISIAI****PARAMA** | Žiedinių kopūstų sriuba (t) (a)Orkaitėje kepta vištienos filė su krapais ir petražolėmis (t)Biri perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (t) (a)Baltų ridikų ir morkų salotos (a)Sezoninės daržovės (a)Viso grūdo ruginė duona | Virtas kiaušinis (t)Karštas sumuštinis su pomidoru padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais Sezoninės daržovės (a)Sezoniniai vaisiaiNesaldinta arbata |

SVARBU: dėl neatvežtų produktų (daržovių) valgiaraštis gali kisti.

(a) – augalinės kilmės patiekalai iš daržovių, ankštinių ir pilnaverčių grūdinių kultūrų.

(t) – tausojantys patiekalai t.y. troškiniai, kepta su garais konvekcinėje krosnyje, virta vandenyje.