|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PUSRYČIAI** |  | **PIETŪS** | **VAKARIENĖ** |
| **PIRMADIENIS** | Avižinių dribsnių košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (t)  Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu  Nesaldinta arbata | **10:00**  **VAISIAI**  **PARAMA** | Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (a) (t)  Kiaulienos guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (t)  Virti ryžiai (a)  Sezoninės daržovės  Viso grūdo ruginė duona | Varškės spygliukai (t)  Grietinė  Sezoniniai vaisiai  Nesaldinta arbata |
| **ANTRADIENIS** | Pieniška miežinių kruopų košė (t)  Grūdų traputis  Nesaldinta arbata | **10:00**  **VAISIAI**  **PARAMA** | Pomidorinė sriuba su ryžiais (a) (t)  Kepti su garais jautienos kukulaičiai (t)  Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (t)  Sezoninės daržovės  Viso grūdo ruginė duona | Virtas kiaušinis (t)  Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu (82%) ir virta vištienos filė (t)  Sezoninės daržovės  Sezoniniai vaisiai  Nesaldinta arbata |
| **TREČIADIE -NIS** | Pieniška grikių kruopų košė (t)  Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)  Nesaldinta arbata | **10:00**  **VAISIAI**  **PARAMA** | Bulvių sriuba su kiaulienos frikadelėmis (t)  Vištiena troškinta su grietinėle su daržovėmis (morkomis, cukinijomis, šparaginėmis pupelėmis) (t)  Virti makaronai (a) (t)  Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos (a)  Viso grūdo ruginė duona | Varškės (9%) ir bananų apkepas (t)  Natūralus jogurtas 2,5%  Sezoniniai vaisiai  Nesaldinta arbata |
| **KETVIRTADIE-NIS** | Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) ir mėlynėmis (t)  Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %) ir pomidoru (t)  Nesaldinta arbata | **10:00**  **VAISIAI**  **PARAMA** | Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (a) (t)  Grietinė (30%)  Viso grūdo ruginė duona  Bulvių plokštainis  Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais  Sezoninės daržovės | Virti makaronai (t)  Troškintos maltos jautienos padažas (t)  Sezoninės daržovės  Nesaldinta arbata |
| **PENKTADIENIS** | Pieniška sorų kruopų košė su uogomis (t)  Nesaldinta arbata | **10:00**  **VAISIAI**  **PARAMA** | Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (a)  Grietinė (30%)  Kepti su garais žuvies maltiniai (t)  Bulvių košė su sviestu (82 %) (t)  Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (a)  Sezoninės daržovės  Viso grūdo ruginė duona | Virtos pieniškos dešrelės (t)  Sezoninės daržovės  Nesaldinta 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.