|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PUSRYČIAI** |  | **PIETŪS** | **VAKARIENĖ** |
| **PIRMADIENIS** | Avižinių dribsnių košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (t)Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriuNesaldinta 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 daržovėsViso grūdo ruginė duona | Varškės spygliukai (t)Grietinė Sezoniniai vaisiaiNesaldinta 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 daržovėsViso grūdo ruginė duona | Virtas kiaušinis (t)Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu (82%) ir virta vištienos filė (t)Sezoninės daržovėsSezoniniai vaisiaiNesaldinta 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 vaisiaiNesaldinta 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 duonaBulvių plokštainis Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynaisSezoninės 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 daržovėsViso grūdo ruginė duona | Virtos pieniškos dešrelės (t)Sezoninės daržovėsNesaldinta 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.