|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PUSRYČIAI** | Vaizdo rezultatas pagal užklausą „vegetable black and white“ | **PIETŪS** | **VAKARIENĖ** |
| **PIRMADIENIS** | Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis uogomis (t)  Jogurtas  Nesaldinta arbata | **10:00**  **VAISIAI**  **PARAMA** | Burokėlių sriuba (a) (t)  Balandėliai su kiauliena (t)  Grietinės (30%) - pomidorų padažas  Virtos bulvės (a)  Sezoninės daržovės  Viso grūdo ruginė duona | Virti varškėčiai (t)  Grietinė (30%)  Nesaldinta arbata  Sezoniniai vaisiai |
| **ANTRADIENIS** | Kuskuso kruopų košė su sviestu (82%) ir uogomis (t)  Nesaldinta arbata | **10:00**  **VAISIAI**  **PARAMA** | Perlinių kruopų sriuba (a) (t)  Orkaitėje garuose kepta vištienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (t)  Virti ryžiai (a)  Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis  Sezoninės daržovės  Viso grūdo ruginė duona | Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (t)  Sezoniniai vaisiai  Sezoninės daržovės  Nesaldinta arbata |
| **TREČIADIENIS** | Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82%) ir uogomis  Nesaldinta arbata | **10:00**  **VAISIAI**  **PARAMA** | Trinta brokolių sriuba (t) (a)  Troškinta jautiena su morkomis ir porais  Perlinių kr. košė su alyvuogių aliejumi (a) (t)  Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (a)  Sezoninės daržovės  Viso grūdo ruginė duona | Žemaičių blynai (t)  Jogurtinis padažas su žalumynais  Nesaldinta arbata  Sezoniniai vaisiai |
| **KETVIRTADIENIS** | Pieniška ryžių košė su sviestu ir uogomis (t)  Trinta varškė su uogomis  Nesaldinta arbata | **10:00**  **VAISIAI**  **PARAMA** | Tiršta lęšių-pomidorų sriuba (a) (t)  Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (t)  Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su alyv.aliejumi (a)  Biri grikių košė su alyvuogių aliejumi (a) (t)  Sezoninės daržovės  Viso grūdo ruginė duona | Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (a)  Fermentinis sūris (45%)  Nesaldinta arbata  Sezoniniai vaisiai |
| **PENKTADIENIS** | Pieniška grikių kruopų košė (t)  Juodos duonos sumuštinis su varškės kremu ir žalumynais (t)  Nesaldinta arbata | **10:00**  **VAISIAI**  **PARAMA** | Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (a) (t)  Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (t)  Bulvių košė su sviestu (t)  Daržovių salotos su saldžiąja paprika (a)  Sezoninės daržovės  Viso grūdo ruginė duona | Varškės-ryžių apkepas (t)  Natūralus jogurtas 2,5% su uogomis  Sezoniniai vaisiai  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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Vaizdo rezultatas pagal užklausą „vegetable black and white“ |  |  |