

I SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>PUSRYČIAI Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu. L-150g/D-200g Sezoninių vaisių lėkštelė L-80g/D-100g Nesaldinta arbatžolių arbata L-100g/D-150g</p>	<p>PUSRYČIAI Pieniška kukurūzų košė, paskaninta kokosų drožlėmis ir uogomis. L-150/5/15g/D-200/5/15g Sezoninių vaisių lėkštelė L-80g/D-100g Nesaldinta arbatžolių arbata L-100g/D-150g</p>	<p>PUSRYČIAI Pieniška penkių rūšių kruopų košė su saulėgražomis L-150/3g/D-200/3g Sezoninių vaisių lėkštelė L-80g/D-100g Nesaldinta arbatžolių arbata L-100g/D-150g</p>	<p>Varškė su uogomis L-100g/D-120g Juoda duona su sviestu 20/5g Sezoninių vaisių lėkštelė L-80g/D-100g Arbata su pienu L-100g/D-150g</p>	<p>PUSRYČIAI Pieniška šešių rūšių kruopų košė su sviestu ir saulėgražomis L-150/5g/D-200/5g Sezoninių vaisių lėkštelė L-80g/D-100g Nesaldinta arbatžolių arbata L-100g/D-150g</p>
<p>PRIEŠPIEČIAI</p>	<p>PRIEŠPIEČIAI</p>	<p>PRIEŠPIEČIAI</p>	<p>PRIEŠPIEČIAI</p>	<p>PRIEŠPIEČIAI</p>
<p>PIETŪS Šviežių kopūstų sriuba L-100g/D-150g Viso grūdo ruginė duona L-25g, D-30g Virti varškėtukai, praturtinti grikių sėlenomis L-120g/D-150g Grietinė L-20g/D-30g Vanduo</p>	<p>PIETŪS Perlinių kruopų sriuba su pomidorais L-100g/D-150g Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai L-60g/D-80g Bulvių košė su morkomis L-100g/D-120g Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi L-50g/D-60g Šviežių daržovių rinkinukas L-40/D-50 Vanduo</p>	<p>PIETŪS Barščių sriuba su pupelėmis L-100g/D-150g Viso grūdo ruginė duona L-25g/D-30g Orkaitėje kepta vištienos filė su krapais ir petražolėmis L-100g/D-100g Virtos grikių kruopos L-100g/D-120g Plėšyti pekino kopūstų lapai L-20g/D-35g Šviežių daržovių rinkinukas L-40/D-50 Vanduo</p>	<p>PIETŪS Žirnių sriuba L-100g/D-150g Viso grūdo ruginė duona L-250g/D-30g Žuvies miltiniai su petražolėmis ir sviestu L-80g/D-100g Virti ryžiai su ciberžole L-100g/D-120g Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi L-48g/D-60g Šviežių daržovių rinkinukas L-40/D-50 Vanduo</p>	<p>PIETŪS Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis L-100g/D-150g Virtų bulvių cepelinai su kiauliena 180g Grietinė L-25g/D-30g Šviežių daržovių rinkinukas L-40/D-50 Vanduo</p>
<p>PAVAKARIAI Avinžirnių ir vištienos troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis L-200g/D-250g Nesaldinta arbatžolių arbata L-100g/D-150g</p>	<p>PAVAKARIAI Pilno grūdo makaronai su sviestu ir varške L-100g/D-120g Kakava su pienu L-100g/D-150g Vaisiai</p>	<p>PAVAKARIAI Omletas su fermentiniu sūriu L-90g/D-120g Juoda ruginė duona su saulėgražomis L-25g/D-30g Pomidorai L-40g/D-50g Nesaldinta arbatžolių arbata L-100g/D-150g Vaisiai</p>	<p>PAVAKARIAI Bananiniai grikių ir spelta miltų blynai su natūraliu jogurtu ir uogomis L-100g/D-130g Arbata su citrina L-100g/D-150g</p>	<p>PAVAKARIAI Varškės apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis L-140g/D-180g Natūralus jogurtas 25g Nesaldinta arbatžolių arbata L-100g/D-150g</p>

II SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p>PUSRYČIAI Pieniška penkių rūšių kruopų košė su saulėgražomis L-150/3g/D-200/3g Duoniukas 9g Sezoninių vaisių lėkštelė L-80g/D-100g Nesaldinta arbatžolių arbata L-100g/D-150g</p>	<p>PUSRYČIAI Pieniška kvietinių kruopų košė, pagardinta sviestu ir apelsinu L-150/5/22g/D-200/5/22g Sūrio lazdelė 20g Sezoninių vaisių lėkštelė L-80g/D-100g Kakava su pienu L-100g/D-150g</p>	<p>PUSRYČIAI Pilno grūdo makaronai su sviestu L-100g/D-120g Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu L-30g/D-33g Nesaldinta arbatžolių arbata L-100g/D-150g</p>	<p>PUSRYČIAI Brinkintų grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais L-150g/D-200g Sezoninių vaisių lėkštelė L-80g/D-100g Kakava su pienu L-100g/D-150g</p>	<p>PUSRYČIAI Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu L-150g/D-200g Sezoninių vaisių lėkštelė L-80g/D-100g Nesaldinta arbatžolių arbata L-100g/D-150g</p>
<p>PRIEŠPIEČIAI</p>	<p>PRIEŠPIEČIAI</p>	<p>PRIEŠPIEČIAI</p>	<p>PRIEŠPIEČIAI</p>	<p>PRIEŠPIEČIAI</p>
<p>PIETŪS Daržovių sriuba su makaronais L-100g/D-150g Viso grūdo ruginė duona 25g/30g Varškės ir morkų apkepas L-125g/D-155g Natūralus jogurtas su uogomis ir bananais 30g Vanduo</p>	<p>PIETŪS Vaisiai Šviežių kopūstų sriuba L-100g/D-150g Viso grūdo ruginė duona L-25g/D-30g Kiaulienos guliašas L-70g/D-85g Bulvės 120g Plėšyti Iceberg salotų lapai su alyvuogių aliejumi L-50g/D-60g Šviežių daržovių rinkinukas L-40/D-50 Vanduo</p>	<p>PIETŪS Avinžirnių sriuba su žalumynais L-100g/D-150g Viso grūdo ruginė duona 20g/25g Natūralus kalakutienos maltinukas su kviečių sėlenomis L-80g/D-100g Virtos perlinės kruopos L-100g/D-120g Šviežių kopūstų salotos su agurkais ir kukurūzais L-50g/D-60g Šviežių daržovių rinkinukas L-40g/D-50g Vanduo</p>	<p>PIETŪS Trinta daržovių sriuba L-100g/D-150g Kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis L-70g/D-80g Virti ryžiai su ciberžole Burokėlių ir obuolių salotos L-50g/D-60g Šviežių daržovių rinkinukas L-40g/D-50g Vanduo</p>	<p>PIETŪS Raugintų kopūstų sriuba L-100g/D-150g Viso grūdo ruginė duona L-25g/D-30g Šutinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle L-75g/D-90g Bulvių košė L-100g/D-120g Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi L-50g/D-60g Šviežių daržovių rinkinukas L-40g/D-50g Vanduo</p>
<p>PAVAKARIAI Troškinta kalakutienos filė su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis L-115g/D-140g Virtos grikių kruopos 100 g Arbata su citrina L-100g/D-150g</p>	<p>PAVAKARIAI Spelta miltų lietiniai blynai su varškės įdaru L-110g/D-130g Natūralus jogurtas su uogomis 30g Trapučiai 10g Nesaldinta arbatžolių arbata L-100g/D-150g</p>	<p>PAVAKARIAI Skryliai su grietine, trintomis uogomis ir bananais L-120/50g/D-160/60g Trapučiai 10g Nesaldinta arbatžolių arbata L-100g/D-150g</p>	<p>PAVAKARIAI Virti varškėčiai L-100g/D-150g Grietinė L-20g/D-30g Nesaldinta arbatžolių arbata L-100g/D-150g Vaisiai</p>	<p>PAVAKARIAI Omletas su avižų sėlenomis ir žalumynais L-100g/D-120g Juoda duona su saulėgražomis L-25g/D-30g Pomidorai L-40g/D-50g Nesaldinta arbatžolių arbata L-100g/D-150g Vaisiai</p>

III SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis L-150g/D-200g Sūrio lazdelė 40g Arbata su citrina L-100g/D-150g	PUSRYČIAI Pieniška sorų košė su uogomis ir migdolų drožlėmis L-150/15/3g/D-200/15/3g Duoniukas su sviestu 9/5g Kakava su pienu L-100g/D-150g	PUSRYČIAI Omletas su fermentiniu sūriu L-70g/D-80g Juoda ruginė duona L-25g/D-30g Šviežių daržovių rinkinukas L-40g/D-50g Arbata su pienu L-100g/D-150g	PUSRYČIAI Manų košė su uogomis L-150/15g/D-200/15g Sūrio lazdelė 20g Sezoninių vaisių lėkštelė L-80g/D-100g Nesaldinta arbatžolių arbata L-100g/D-150g	PUSRYČIAI Varškė su uogomis L-100g/D-120g Trapučiai 20g Sezoninių vaisių lėkštelė L-80g/D-100g Arbata su pienu L-100g/D-150g
PRIEŠPIEČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PRIEŠPIEČIAI
PIETŪS Vaisiai Pieniška makaronų sriuba L-100g/D-150g Kepti varškėčiai su morkomis L-100g/D-120g Grietinė 30g Vanduo	PIETŪS Barščių sriuba L-100g/D-150g Viso grūdo ruginė duona L-25g/D-30g Troškinta kalakutiena L-80g/D-100g Bulvių košė L-100g/D-120g Šviežių agurkų salotos su krapais L-50g/D-60g Vanduo	PIETŪS Žiedinių kopūstų sriuba L-100g/D-150g Jautienos kukuliai kepti garuose L-90g/D-100g Pilno grūdo makaronai L-80g/D-100g Burokėlių-konservuotų žirnelių salotos su aliejumi L-50g/D-60g Šviežių daržovių rinkinukas L-40/D-50 Vanduo	PIETŪS Pupelių sriuba L-100g/D-150g Plovas su vištiena L-170g/D-220g Plėšyti pekino kopūstų lapai L-20g/D-35g Šviežių daržovių rinkinukas L-40/D-50 Vanduo	PIETŪS Lėšių sriuba L-100g/D-150g Viso grūdo ruginė duona L-25g/D-25g Bulvių plokštainis su vištiena L-175g/D-220g Grietinė L-20g/D-30g Šviežių daržovių rinkinukas L-40/D-50 Vanduo
PAVAKARIAI Vištienos filė troškinta su grietinėle ir daržovėmis L-100g/D-120g Virtos perlinės kruopos L-100g/D-120g Trapučiai 10g Nesaldinta arbatžolių arbata L-100g/D-150g	PAVAKARIAI Skryliai L-120g/D-160g Grietinė L-20g/D-30g Nesaldinta arbatžolių arbata L-100g/D-150g Vaisiai	PAVAKARIAI Kukurūzų miltų blynai su obuoliais L-130g/D-165g Natūralus jogurtas 35g Nesaldinta arbatžolių arbata L-100g/D-150g	PAVAKARIAI Pieniškos dešrelės 70g Žalių žirnelių-bulvių košė L-120g/D-150g Kefyras L-100g/D-150g Vaisiai	PAVAKARIAI Pieniška avižinių kruopų košė su uogomis ir sezamo sėklomis L-150/10/1g/D-200/10/1g Juodos duonos sumuštinis su virta dešra, agurku ir pomidoru L-60g/D-90g Nesaldinta arbatžolių arbata L-100g/D-150g Vaisiai