

SAVAITĖS VALGIARŠTIS (3 SAVAITĖ)

PIRMADIENIS

PUSRYČIAI

Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu G,P

Vaisių (bananai, apelsinai, kriaušės, obuoliai) salotos

Nesaldinta arbata

PIETŪS

Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba G, (u.p.)

Nesaldintas jogurtas P

Karališki balandėliai G, M, K

Virtos bulvės

Kopūstų ir morkų salotos su alyv. alj., vanduo

VAKARIENĖ

Varškės apkepas P, K, G

Nesaldintas jogurtas P

Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kivi, špinatai)

ANTRADIENIS

PUSRYČIAI

Biri žalių grikių košė su sviestu G, P

Trinta varškė su braškėmis P

Nesaldinta arbata, vaisius- kriaušės

PIETŪS

Šviežių kopūstų sriuba (u.p.)

Nesaldintas jogurtas P

Viso grūdo ruginė duona G

Sorų kruopų troškinys su vištienos file G, M (u.p.) ir svogūnais G

Virtų burokėlių salotos su pupelėmis

ir raugintais agurkais, vanduo

VAKARIENĖ

Viso grūdo makaronai su daržovių padažu

ir kietuoju sūriu G, P

Avižiniai sausainiai G, K

vaisius- obuoliai, nesaldinta arbata

TREČIADIENIS

PUSRYČIAI

Miežinių kruopų košė su sviestu G, P

Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir

fermentiniu sūriu G, P

Nesaldinta arbata, vaisius- kriaušės

PIETŪS

Rūgštinių sriuba (u.p.)

Nesaldintas jogurtas P

Viso grūdo ruginė duona G

Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai M, K, G

Virtos bulvės

Baltųjų ridikų ir morkų salotos su

alyvuogių aliejumi

Vanduo

VAKARIENĖ

Morkų blynėliai G, K, P

Nesaldintas jogurtas P

Vaisius- obuoliai, nesaldinta arbata

KETVIRTADIENIS

PUSRYČIAI

Viso grūdo avižinių dribsnių košė su

alyvuogių aliejumi G

Viso grūdo ruginė duona su sviestu

ir varškės sūriu G, P

Nesaldinta arbata, daržovė- morkytės

PIETŪS

Perlinių kruopų sriuba G (u.p.)

Viso grūdo ruginė duona G

Keptas su garais jūros lydekos maltinukas Ž, G, K

Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinys su grietinėle G, P

Morkų, obuolių salotos su nesaldintu

jogurtu P, vanduo

VAKARIENĖ

Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai G, K

Nesaldintas jogurtas P

Vaisius- kriaušės, nesaldinta arbata

PENKTADIENIS

PUSRYČIAI

Biri perlinių kruopų košė su morkomis

ir svogūnais G

Kefyras P

Vaisius- obuoliai

PIETŪS

Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba G (u.p.)

Nesaldintas jogurtas P

Viso grūdo ruginė duona G

Kalakutienos šlaunelių guliašas su

bulvėmis M, K, G (u.p.)

Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su alyv. alj.

Vanduo

VAKARIENĖ

Grikių blynėliai su morkomis, paprikomis

salierais ir graikiško jogurto padažu G, P, K

Vaisius- obuoliai, nesaldinta arbata

Sriubose ir troškiniuose naudojamas universalus prieskonių mišinys be druskos (u.p.) - sudėtyje gali būti garstyčių, sezamo sėklų, riešutų, pieno ir jo produktų glitimo turinčių javų ir jų produktų pėdsakų

ALERGENAI

M- mėsa

K- kiaušinis

G- grūdiniai, ankštiniai produktai

Ž- žuvis

P- pienas ir jo produktai