

# Valgiaraštis (1)

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
<p><b>Pusryčiai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ryžių košė</li> <li>○ Šaldytos trintos uogos</li> <li>○ Varškės sūris su medumi</li> <li>○ Melisų arbata</li> </ul> <p><b>Pietūs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vaisiai</li> <li>○ Šviežių kopūstų sriuba</li> <li>○ Pilno grūdo duona</li> <li>○ Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)</li> <li>○ Bulvių košė</li> <li>○ Salotos su ridikėliais ir alyvuogių aliejumi</li> <li>○ Pomidoras</li> <li>○ Sultys</li> </ul> <p><b>Pavakariai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lietiniai su bananais</li> <li>○ Natūralus jogurtas/grietinė</li> <li>○ Ramunėlių arbata</li> </ul> <p><b>Vakarienė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Varškės spygliukai</li> <li>○ Grietinė</li> <li>○ Pienas</li> </ul>	<p><b>Pusryčiai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Grikių košė</li> <li>○ Juoda arbata</li> <li>○ Vaisių ir/ar uogų desertas</li> </ul> <p><b>Pietūs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vaisiai</li> <li>○ Trinta moliūgų sriuba</li> <li>○ Pilno grūdo duona</li> <li>○ Kiaulienos maltinis (tausojantis)</li> <li>○ Trintas morkų padažas</li> <li>○ Virtos bulvės</li> <li>○ Kopūstų salotos su pomidorais ir moliūgų sėklų aliejumi</li> <li>○ Sultys</li> </ul> <p><b>Pavakariai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Virtas kiaušinis</li> <li>○ Šv. Agurkas</li> <li>○ Pilno grūdo duona su sviestu</li> <li>○ Melisų arbata</li> </ul> <p><b>Vakarienė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Varškės apkepas</li> <li>○ Grietinė</li> <li>○ Čiobrelių arbata su medumi</li> </ul>	<p><b>Pusryčiai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sorų kruopų košė</li> <li>○ Pilno grūdo duona su sviestu, fermentiniu sūriu</li> <li>○ Ramunėlių arbata</li> </ul> <p><b>Pietūs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vaisiai</li> <li>○ Burokėlių sriuba</li> <li>○ Pilno grūdo duona</li> <li>○ Troškinta veršiena/jautiena su daržovėmis (tausojantis)</li> <li>○ Bulvių košė</li> <li>○ Špinatų salotos su ridikėliais, agurkais, jogurtu</li> <li>○ Pomidoras</li> <li>○ Sultys</li> </ul> <p><b>Pavakariai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kukūrūzų kruopų apkepas</li> <li>○ Trinti konservuoti persikai/uogienė</li> <li>○ Čiobrelių arbata</li> </ul> <p><b>Vakarienė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bulvių ir varškės kukuliai</li> <li>○ Grietinė</li> <li>○ Kefyras</li> </ul>	<p><b>Pusryčiai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Avižinių dribsnių košė</li> <li>○ Uogienė</li> <li>○ Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis</li> <li>○ Čiobrelių arbata</li> </ul> <p><b>Pietūs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vaisiai</li> <li>○ Žiedinių kopūstų sriuba</li> <li>○ Pilno grūdo duona</li> <li>○ Kepta žuvies filė</li> <li>○ Virti lęšiai</li> <li>○ Burokėlių salotos su žirneliais ir moliūgų sėklų aliejumi</li> <li>○ Sultys</li> </ul> <p><b>Pavakariai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bulvių paplotėliai</li> <li>○ Grietinė</li> <li>○ Melisų arbata su medumi</li> </ul> <p><b>Vakarienė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Virtinukai su varške</li> <li>○ Grietinė</li> <li>○ Ramunėlių arbata</li> </ul>	<p><b>Pusryčiai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Omletas</li> <li>○ Daržovių salotos</li> <li>○ Pilno grūdo duona su sviestu</li> <li>○ Juoda arbata su citrina</li> </ul> <p><b>Pietūs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vaisiai</li> <li>○ Trinta daržovių sriuba su lęšiais</li> <li>○ Pilno grūdo duona</li> <li>○ Kepta paukštienos blauzdelė</li> <li>○ Ryžių kruopų košė su ciberžole</li> <li>○ Troškintos morkos su žirneliais</li> <li>○ Sultys</li> </ul> <p><b>Pavakariai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Virti pilno grūdo makaronai su varške</li> <li>○ Ramunėlių arbata</li> </ul> <p><b>Vakarienė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kepti varškėčiai</li> <li>○ Konservuoti persikai/uogienė</li> <li>○ Mėtų arbata su medumi</li> </ul>

## Valgiaraštis (2)

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
<p><b>Pusryčiai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Manų kruopų košė</li> <li>○ Uogienė</li> <li>○ Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis</li> <li>○ Čiobrelių arbata su medumi</li> </ul> <p><b>Pietūs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vaisiai</li> <li>○ Pupelių sriuba</li> <li>○ Pilno grūdo duona</li> <li>○ Paukštienos maltinis (tausojantis)</li> <li>○ Daržovių padažas</li> <li>○ Troškintos bulvės</li> <li>○ Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi</li> <li>○ Sultys</li> </ul> <p><b>Pavakariai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Virtas kiaušinis</li> <li>○ Šv. Agurkas</li> <li>○ Pilno grūdo duona su sviestu</li> <li>○ Ramunėlių arbata</li> </ul> <p><b>Vakarienė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ryžių-varškės pudingas</li> <li>○ Natūralus jogurtas/grietinė</li> <li>○ Melisų arbata</li> </ul>	<p><b>Pusryčiai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kvietinių kruopų košė</li> <li>○ Varškės sūris su medumi</li> <li>○ Juoda arbata su citrina</li> </ul> <p><b>Pietūs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vaisiai</li> <li>○ Burokėlių sriubas</li> <li>○ Pilno grūdo duona</li> <li>○ Troškinta kalakutiena su daržovėmis ir kuskusu (tausojantis)</li> <li>○ Trintas morkų padažas</li> <li>○ Kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi</li> <li>○ Sultys</li> </ul> <p><b>Pavakariai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Morkų, avižinių dribsnių, varškės blynai</li> <li>○ Šaldytos trintos uogos</li> <li>○ Melisų arbata</li> </ul> <p><b>Vakarienė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bulvių piršteliai su varške</li> <li>○ Grietinė</li> <li>○ Kefyras</li> </ul>	<p><b>Pusryčiai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Penkių javų košė</li> <li>○ Uogienė</li> <li>○ Vaisių ir/ar uogų desertas su jogurtu</li> <li>○ Ramunėlių arbata</li> </ul> <p><b>Pietūs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vaisiai</li> <li>○ Trinta špinatų sriuba</li> <li>○ Pilno grūdo duona</li> <li>○ Kiaulienos ryžių kukuliai (tausojantis)</li> <li>○ Morkų padažas</li> <li>○ Virtos bulvės</li> <li>○ Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir moliūgų sėklų aliejumi</li> <li>○ Sultys</li> </ul> <p><b>Pavakariai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lietiniai su bananais</li> <li>○ Natūralus jogurtas/grietinė</li> <li>○ Čiobrelių arbata</li> </ul> <p><b>Vakarienė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Virti varškėčiai</li> <li>○ Grietinė</li> <li>○ Melisų arbata</li> </ul>	<p><b>Pusryčiai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Perlinių kruopų košė</li> <li>○ Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu</li> <li>○ Čiobrelių arbata</li> </ul> <p><b>Pietūs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vaisiai</li> <li>○ Žirnių sriuba</li> <li>○ Pilno grūdo duona</li> <li>○ Žuvies maltinis</li> <li>○ Grikių kruopų košė</li> <li>○ Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir moliūgų sėklų aliejumi</li> <li>○ Pomidoras</li> <li>○ Sultys</li> </ul> <p><b>Pavakariai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Trinta varškė su konservuotais vaisiais/uogiene</li> <li>○ Ramunėlių arbata</li> </ul> <p><b>Vakarienė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Virtų bulvių kotletai</li> <li>○ Grietinė</li> <li>○ Kakava</li> </ul>	<p><b>Pusryčiai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kukurūzų kruopų košė</li> <li>○ Bananų ir apelsinų desertas</li> <li>○ Pienas</li> </ul> <p><b>Pietūs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vaisiai</li> <li>○ Trinta brokolių sriuba</li> <li>○ Pilno grūdo duona</li> <li>○ Veršienos/jautienos befstrogenas su daržovėmis (tausojantis)</li> <li>○ Bulvių košė</li> <li>○ Morkų, obuolių salotos su jogurtu</li> <li>○ Agurkas</li> <li>○ Sultys</li> </ul> <p><b>Pavakariai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Daržovių ryžių salotos su paukštiena</li> <li>○ Pilno grūdo duona</li> <li>○ Melisų arbata</li> </ul> <p><b>Vakarienė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Omletas</li> <li>○ Pomidoras</li> <li>○ Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu</li> <li>○ Ramunėlių arbata</li> </ul>

## Valgiaraštis (3)

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
<p><b>Pusryčiai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ryžių dribsnių košė</li> <li>○ Trinti konservuoti vaisiai/uogienė</li> <li>○ Pienas</li> <li>○ Morkos</li> </ul> <p><b>Pietūs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vaisiai</li> <li>○ Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis</li> <li>○ Pilno grūdo duona</li> <li>○ Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)</li> <li>○ Špinatų padažas</li> <li>○ Virtos bulvės</li> <li>○ Salotos su ridikėliais ir alyvuogių aliejumi</li> <li>○ Sultys</li> </ul> <p><b>Pavakariai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bulvių paplotėliai</li> <li>○ Jogurtas/grietinė</li> <li>○ Čiobrelių arbata</li> </ul> <p><b>Vakarienė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lietiniai su varške</li> <li>○ Grietinė</li> <li>○ Ramunėlių arbata</li> </ul>	<p><b>Pusryčiai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Miežinių kruopų košė</li> <li>○ Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis</li> <li>○ Kakava</li> </ul> <p><b>Pietūs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vaisiai</li> <li>○ Šviežių kopūstų sriuba</li> <li>○ Pilno grūdo duona</li> <li>○ Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)</li> <li>○ Grikių kruopų košė</li> <li>○ Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir moliūgų sėklų aliejumi</li> <li>○ Sultys</li> </ul> <p><b>Pavakariai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Virtas kiaušinis</li> <li>○ Šv. Agurkas</li> <li>○ Pilno grūdo duona su sviestu</li> <li>○ Juoda arbata su citrina</li> </ul> <p><b>Vakarienė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Virti varškėčiai</li> <li>○ Grietinė</li> <li>○ Čiobrelių arbata</li> </ul>	<p><b>Pusryčiai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Avižinių dribsnių košė</li> <li>○ Trintos uogos</li> <li>○ Varškės sūris su medumi</li> <li>○ Ramunėlių arbata</li> </ul> <p><b>Pietūs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vaisiai</li> <li>○ Trinta moliūgų sriuba</li> <li>○ Pilno grūdo duona</li> <li>○ Troškinti jautienos kukuliai (tausojantis)</li> <li>○ Pomidorų ir grietinės padažas</li> <li>○ Bulvių košė</li> <li>○ Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi</li> <li>○ Sultys</li> </ul> <p><b>Pavakariai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Virtų bulvių kotletai</li> <li>○ Jogurtas/grietinė</li> <li>○ Juoda arbata</li> </ul> <p><b>Vakarienė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Varškės apkepas</li> <li>○ Trinti konservuoti persikai/uogienė</li> <li>○ Melisų arbata</li> </ul>	<p><b>Pusryčiai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Manų kruopų košė</li> <li>○ Uogienė</li> <li>○ Vaisių ir/ar uogų desertas</li> <li>○ Čiobrelių arbata</li> </ul> <p><b>Pietūs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vaisiai</li> <li>○ Daržovių sriuba</li> <li>○ Pilno grūdo duona</li> <li>○ Troškinta kalakutiena su daržovėmis ir kuskusu (tausojantis)</li> <li>○ Kopūstų salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi</li> <li>○ Sultys</li> </ul> <p><b>Pavakariai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Virti viso grūdo makaronai su troškinta kiauliena</li> <li>○ Ramunėlių arbata</li> </ul> <p><b>Vakarienė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bulvių ir varškės kukuliai</li> <li>○ Grietinė</li> <li>○ Kefyras</li> </ul>	<p><b>Pusryčiai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Omletas</li> <li>○ Pomidoras</li> <li>○ Pilno grūdo duona su sviestu</li> <li>○ Kakava</li> </ul> <p><b>Pietūs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vaisiai</li> <li>○ Burokėlių sriuba</li> <li>○ Pilno grūdo duona</li> <li>○ Ryžių troškiny su paukštiena ir daržovėmis (tausojantis)</li> <li>○ Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir jogurtu</li> <li>○ Sultys</li> </ul> <p><b>Pavakariai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Trinta varškė su konservuotais vaisiais/uogiene</li> <li>○ Ramunėlių arbata</li> </ul> <p><b>Vakarienė:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kukurūzų kruopų apkepas</li> <li>○ Jogurtas/grietinė</li> <li>○ Pienas</li> <li>○ Morkos</li> </ul>

Daržovės keičiamos pagal sezoniškumą.