

**EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS**
**1 SAVAITĖ 2019 m.**

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>
Avižinių kruopų košė su sviestu	Penkių grūdų košė su sviestu	Omletas	Miežinių kruopų košė su sviestu	Manų košė su cinamonu
Sausainiai „Sveikuoliai“	Ekologiškas jogurtas su vaisiais	Šviežias agurkas	Pilno grūdo duona su sviestu ir sūriu	Ekologiškas jogurtas
		Pilno grūdo duona su sviestu	Pomidoras	
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata
<b>PRIEŠPIEČIAI</b>	<b>PRIEŠPIEČIAI</b>	<b>PRIEŠPIEČIAI</b>	<b>PRIEŠPIEČIAI</b>	<b>PRIEŠPIEČIAI</b>
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Plėšoma sūrio lazdelė	Plėšoma sūrio lazdelė	Plėšoma sūrio lazdelė	Plėšoma sūrio lazdelė	Plėšoma sūrio lazdelė
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
Pupelių sriuba	Pomidorinė sriuba	Žirnių sriuba	Burokėlių sriuba	Špinatų sriuba
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
Troškinti kopūstai su mėsa (tausojantis)	Kalakutienos šlaunelių mėsos troškinys (tausojantis)	Orkaitėje kepta žuvies (lydekos) filė (tausojantis)	Jautienos troškinys su daržovėmis (tausojantis)	Orkaitėje keptas ir troškintas vištienos maltinukas (tausojantis)
Virtos bulvės	Pilno grūdo makaronų košė	Bulvių košė	Virtos bulvės	Sorų kruopų košė
Pomidorų, agurkų, špinatų salotos	Kopūstų, agurkų ir morkų salotos	Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	Pekino kopūsto salotos su alyvuogių aliejumi.
	Morkų lazdelės	Pomidoras		
Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo
<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
Varškės, manų apkepas	Virtų bulvių piršteliai su varške	Pilno grūdo makaronai su kalakutiena	Kukurūzų miltų blynai su obuoliu	Bulvių, žiedinių kopūstų, šparaginių pupelių, brokolių, morkų košė (tausojantis)
	Grietinė 30%			
Ekologiškas jogurtas su uogomis	Kukurūzų traputis	Naminis avižinis sausainis	Ekologiškas jogurtas su uogomis	Pilno grūdo duona su obuoliu
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Ekologiškas pienas

EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

2 SAVAITĖ 2019 m.

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>
Kvietinių kruopų košė su sviestu	Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu	Perlinių kruopų košė su sviestu	Virtas kiaušinis, žirnelių salotos	Avižinių kruopų košė su sviestu
Pilno grūdo duona su sviestu, sūriu	Ekologiškas jogurtas	Ekologiškas varškės sūrelis	Pilno grūdo duona su sviestu	Pilno grūdo duona su varškės užtepėle (varškė, natūralus jogurtas, krapai)
			Pomidoras	
			Vaniliniai traškučiai	
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Kakava su pienu	Nesaldinta arbata
<b>PRIEŠPIEČIAI</b>	<b>PRIEŠPIEČIAI</b>	<b>PRIEŠPIEČIAI</b>	<b>PRIEŠPIEČIAI</b>	<b>PRIEŠPIEČIAI</b>
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Plėšoma sūrio lazdelė	Plėšoma sūrio lazdelė	Plėšoma sūrio lazdelė	Plėšoma sūrio lazdelė	Plėšoma sūrio lazdelė
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
Daržovių sriuba	Žirnių sriuba	Rūgštynių sriuba	Pupelių sriuba	Moliūgų sriuba
Ruginė duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona		
Orkaitėje keptas ir troškintas kiaulienos kukulis (tausojantis)	Plovas su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	Orkaitėje keptas žuvies (lydeka) pirštelis (tausojantis)	Virtų bulvių cepelinas su mėsa (tausojantis)	Vištienos apkepas (tausojantis)
Viso grūdo makaronai		Bulvių košė	Grietinė 30 %	Sorų kruopų košė
Kopūstų, moliūgo, morkų salotos su alyvuogių aliejumi	Agurkas	Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	Moliūgų, morkų lazdelės	Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi
Šviežias agurkas	Moliūgų, morkų lazdelės	Šviežias agurkas, pomidoras		
Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo
<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
Virti varškėčiai	Grikių košė su sviestu	Skryliai	Varškės kukuliai (tausojantis)	Bulvių, morkų ir avinžirnių troškinys (tausojantis)
Jogurtinė grietinė 10 %	Ekologiškas varškės sūris	Jogurtinė grietinė 10 %	Jogurtinė grietinė 10 %	Kviečių traputis
Vaisiai	Ekologiškas pienas	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Kefyras
Arbata su citrina				

EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

3 SAVAITĖ 2019 m.

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>
Miežinių kruopų košė su sviestu	Viso grūdo makaronai su varške	Kvietinių kruopų košė su sviestu	Grikių košė su sviestu	Kukurūzų kruopų košė su sviestu
Ekologiškas jogurtas su vaisiais	Kukurūzų traputis	Ekologiškas jogurtas	Ekologiškas varškės sūrelis	Pilno grūdo duona su sviestu, varškės sūriu
	Ekologiškas pienas			
Nesaldinta arbata		Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata
<b>PRIEŠPIEČIAI</b>	<b>PRIEŠPIEČIAI</b>	<b>PRIEŠPIEČIAI</b>	<b>PRIEŠPIEČIAI</b>	<b>PRIEŠPIEČIAI</b>
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Plėšoma sūrio lazdelė	Plėšoma sūrio lazdelė	Plėšoma sūrio lazdelė	Plėšoma sūrio lazdelė	Plėšoma sūrio lazdelė
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
Žirnių sriuba	Burokėlių sriuba	Agurkinė sriuba	Makaronų sriuba	Pupelių sriuba
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona		Pilno grūdo duona
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	Orkaitėje keptas ir troškintas kalakutienos kukulis (tausojantis)	Orkaitėje keptas žuvies (menkė) kukulis (tausojantis)	Orkaitėje kepta ir troškinta vištienos filė (tausojantis)	Balandėlis (tausojantis)
Virtos bulvės	Miežinių košė	Bulvių košė	Ryžių košė su ciberžole	Virtos bulvės
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	Troškintos daržovės	Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi	Pomidorų, agurkų, špinatų salotos su alyvuogių aliejumi
Pomidoras		Šviežias agurkas, pomidoras		
Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo
<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
Lietinis blynelis	Švilpikai	Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	Omletas su sūriu, šviežias agurkas	Manų kruopų košė su cinamonu
Ekologiškas jogurtas su uogomis	Grietinė 30 %	Ekologiškas jogurtas su uogomis	Pilno grūdo duona su sviestu	Ekologiškas jogurtas
		Vaisiai	Vaisiai	
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata