3 savaitė

**SAVAITĖS VALGIARAŠTIS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** |  **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai** | Pieniška manų kruopų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis) 150/ 200/5/1 gGrikių traputis 10/10 gArbatžolių arbata 100/150 Vaisiai 80/80 g | Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)150/ 200/5 g Arbatžolių arbata 100/150 Vaisiai 80/80 g | Pieniška penkių rūšių kruopų košė su sviestu (tausojantis)150/ 200 /5 g Arbatžolių arbata100/ 150 Vaisiai 80/80 g  | Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)150/ 200/5 g Arbatžolių arbata100/ 150 Vaisiai 80/80 g | Pieniška sorų kruopų košė su uogomis 150/200/15 g Arbatžolių arbata 100/150 g Vaisiai 80/80 g |
| **Pietūs** | Daržovių sriuba su kruopomis (tausojantis, augalinis)100/ 150 g Duona 30/30 gKiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)150/180 g Bulvių košė (tausojantis) 100/120 g2-jų rūšių daržovės 40/50 g Vanduo su uogomis 150 g | Agurkinė sriuba (tausojantis) 100/150 Duona 20/20 gKiaulienos maltinukai (tausojantis) 80/80 gBrinkinti grikiai 100/120 gBurokėlių salotos su žaliais žirneliais 40/40 g2-jų rūšių daržovės 40/50 g Vanduo su apelsinais150 g | Avinžirnių sriuba (tausojantis, augalinis) 100/150 g Duona 20/20 gTriušiena troškinta su daržovėmis (tausojantis) 80/100 gBulvių košė (tausojantis) 100/120 g  2-jų rūšių daržovės 40/60 Vanduo su obuoliais 150 g  | Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) 100150 gDuona 20/20 gŽemaičių blynai su kiaulienos įdaru (tausojantis)160/160 gGrietinė30/30 g 2-jų rūšių daržovės 50/60 Vanduo su citrina 150 g | Burokėlių sriuba su grietine (tausojantis)100/150 g Duona 30/30 gVištienos maltinukai (tausojantis) 80/80 g Perlinės kruopos 100/120 g 2-jų rūšių daržovės 50/60 g Vanduo su mėta 150 g  |
| **Vakarienė** | Varškės spygliukai (tausojantis) 100/150 gNatūralus jogurtas 30/30 gŽolelių arbata 150 g  | Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)150/ 170 gSumuštinis su avokadu 30/20 g Vaisiai 80/80 g  | Mieliniai blyneliai100/130 g Trintos uogos 25/25 gPienas 100/ 150 g | Omletas su sūriu (tausojantis)70/100 gSumuštinis su virta vištienos file ir agurku 20/5/20/5 g Žolelių arbata 150 g  | Varškės apkepas su sėlenomis (tausojantis) 120/150 gNatūralus jogurtas30/30 g Žolelių arbata 150 gVaisiai 80/80  |