3 savaitė

**SAVAITĖS VALGIARAŠTIS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai** | Pieniška manų kruopų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis) 150/ 200/5/1 g  Grikių traputis 10/10 g  Arbatžolių 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 g  Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)150/180 g  Bulvių košė (tausojantis) 100/120 g  2-jų rūšių daržovės 40/50 g  Vanduo su uogomis 150 g | Agurkinė sriuba (tausojantis) 100/150  Duona 20/20 g  Kiaulienos maltinukai (tausojantis) 80/80 g  Brinkinti grikiai 100/120 g  Burokėlių salotos su žaliais  žirneliais 40/40 g  2-jų rūšių daržovės 40/50 g  Vanduo su apelsinais  150 g | Avinžirnių sriuba (tausojantis, augalinis) 100/150 g  Duona 20/20 g  Triušiena troškinta su daržovėmis (tausojantis) 80/100 g  Bulvių košė (tausojantis) 100/120 g  2-jų rūšių daržovės 40/60  Vanduo su obuoliais  150 g | Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) 100150 g  Duona 20/20 g  Žemaičių blynai su kiaulienos įdaru (tausojantis)160/160 g  Grietinė30/30 g  2-jų rūšių daržovės 50/60  Vanduo su citrina 150 g | Burokėlių sriuba su grietine (tausojantis)100/150 g  Duona 30/30 g  Vištienos 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 g  Natūralus jogurtas 30/30 g  Žolelių arbata 150 g | Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)150/ 170 g  Sumuštinis su avokadu 30/20 g  Vaisiai 80/80 g | Mieliniai blyneliai100/130 g  Trintos uogos 25/25 g  Pienas 100/ 150 g | Omletas su sūriu (tausojantis)70/100 g  Sumuštinis su virta vištienos file ir agurku 20/5/20/5 g  Žolelių arbata 150 g | Varškės apkepas su sėlenomis (tausojantis) 120/150 g  Natūralus jogurtas30/30 g  Žolelių arbata 150 g  Vaisiai 80/80 |