**1 savaitė SAVAITĖS VALGIARAŠTIS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai** | Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)150/ 200/5 gArbatžolių arbata 100/150 gVaisiai 80/80 g | Pieniška avižinių kruopų košė su uogomis  (tausojantis)150/200/10 gSumuštinis su fermentiniu sūriu 20/3/7 /20/4/10 g Arbatžolių arbata 100/150 g Vaisiai 80/80 g | Brinkinti grikiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis, augalinis)100/200 gPienas 100/150 gTraputis 10/10 gVaisiai 80/80 g | Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis) 150/200/5 gArbatžolių arbata 100/150 Vaisiai 80/80 g | Pieniška manų kruopų košė su uogomis (tausojantis 100/150/5/15 g Arbatžolių arbata 100/150gVaisiai 80/80 g |
| **Pietūs** |  Daržovių sriuba (tausojantis, 100/150 gGrietinė 5/5g Duona 20/20g Kiaulienos guliašas (tausojantis) 70/85 gMakaronai (tausojantis) 100/100 g2-jų rūšių daržovės 25/25/30/30 g Vanduo su uogomis 100/150  | Pomidorinė sriuba (tausojantis, augalinis)100/150 Duona 20/20 gVirtų bulvių cepelinai (tausojantis) 180/180 g Grietinė 30/30 g2-jų rūšių daržovės 25/25/30/30g Vanduo su citrina 100/150 g | Burokėlių sriuba (tausojantis) 100/150 gGrietinė 5/5 g Duona 20 /20 gKiaulienos –jautienos maltinis (tausojantis) 60/70 Virti lęšiai (tausojantis) 100/120 gRaugintų kopūstų salotos su aliejumi 40/50 g 1-os rūšies daržovės 20/30 g Vanduo su apelsinais 100/150g  | Lęšių sriuba (tausojantis, augalinis) 100/150 g Duona 20/20 g Kapotos paukštienos kepsniukai (tausojantis) 80/80 gBulvių košė (tausojantis) 100/120 gMorkų salotos su saulėgrąžomis 50/60 g 1- os rūšies daržovės 20g Vanduo su mėta 100/150 g  | Špinatų sriuba (tausojantis) Grietinė100/150/5 gDuona 20/20 gKepta žuvis (menkė,jūros lydeka ,lašiša ) 80/80g Virti ryžiai (tausojantis)100/120 g2-jų rūšių daržovės 25/25/30/30 g Sultys 100/100 g  |
|  **Vakarienė** | Lietiniai blyneliai su varškės įdaru130/130 gNatūralus jogurtas 30/30 g Žolelių arbata 100/150 g Vaisiai 80/80 g  | Kuskusas su daržovių troškiniu (tausojantis, augalinis) 70/100 g 100/120 g Natūralus jogurtas 125/125 gŽolelių arbata 100/150 g Vaisiai 80/80 g  | Spelta miltų blyneliai su cukinija 140/140 g Natūralus jogurtas 30/30 g Žolelių arbata 100/150 g   | Varškės apkepas su kriaušėmis (tausojantis)120 /150 gNatūralus jogurtas 30/30 g Žolelių arbata 100/150 g  | Apkeptos bulvės (tausojantis) 150/150 g1-os rūšies daržovės 30/30 gKefyras 150/150 g Vaisiai 80/80 g  |

 Nežymiai gali keistis