**1 savaitė SAVAITĖS VALGIARAŠTIS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai** | Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)  150/ 200/5 g  Arbatžolių arbata 100/150 g  Vaisiai 80/80 g | Pieniška avižinių kruopų košė su uogomis  (tausojantis)150/200/10 g  Sumuštinis 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 g  Pienas 100/150 g  Traputis 10/10 g  Vaisiai 80/80 g | Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis) 150/200/5 g  Arbatžolių arbata 100/150  Vaisiai 80/80 g | Pieniška manų kruopų košė  su uogomis (tausojantis  100/150/5/15 g  Arbatžolių arbata 100/150g  Vaisiai 80/80 g |
| **Pietūs** | Daržovių sriuba (tausojantis, 100/150 g  Grietinė 5/5g  Duona 20/20g  Kiaulienos guliašas (tausojantis) 70/85 g  Makaronai (tausojantis) 100/100 g  2-jų rūšių daržovės 25/25/30/30 g  Vanduo su uogomis 100/150 | Pomidorinė sriuba (tausojantis, augalinis)100/150  Duona 20/20 g  Virtų bulvių cepelinai (tausojantis) 180/180 g  Grietinė 30/30 g  2-jų rūšių daržovės 25/25/30/30g  Vanduo su citrina 100/150 g | Burokėlių sriuba (tausojantis) 100/150 g  Grietinė 5/5 g  Duona 20 /20 g  Kiaulienos –jautienos  maltinis (tausojantis) 60/70  Virti lęšiai (tausojantis) 100/120 g  Raugintų 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 g  Bulvių košė (tausojantis) 100/120 g  Morkų salotos su saulėgrąžomis 50/60 g  1- os rūšies daržovės 20g  Vanduo su mėta 100/150 g | Špinatų sriuba (tausojantis)  Grietinė100/150/5 g  Duona 20/20 g  Kepta žuvis (menkė,jūros lydeka ,lašiša ) 80/80g  Virti ryžiai (tausojantis)100/120 g  2-jų rūšių daržovės 25/25/30/30 g  Sultys 100/100 g |
| **Vakarienė** | Lietiniai blyneliai su varškės įdaru130/130 g  Natūralus 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 g  Žolelių 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 g  Natūralus jogurtas 30/30 g  Žolelių arbata 100/150 g | Apkeptos bulvės  (tausojantis) 150/150 g  1-os rūšies daržovės 30/30 g  Kefyras 150/150 g  Vaisiai 80/80 g |

Nežymiai gali keistis