**2savaitė SAVAITĖS VALGIARAŠTIS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai** | Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis150/200/5 g  Arbatžolių arbata 150/200 g  Vaisiai 80/80g | Ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis) 150/200/5 g  Sumuštinis su varškės sūriu 20/3/20 g  Arbatžolių arbata 100/150 g  Vaisiai 80/80g | Pieniška sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis) 150/200/5 g  Arbatžolių arbata 100/150  Vaisiai 80/80g | Pieniška avižinių dribsnių košė su uogomis (tausojantis) 150/200/10 g  Arbatžolių arbata 100/150 g  Vaisiai 80/80 g | Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)150/200/5 g  Arbatžolių arbata 100/150 g  Vaisiai 80/80 g |
| **Pietūs** | Rūgštynių sriuba su grietine (tausojantis) 100/200/5 g  Duona 20/20g  Vištienos maltinukai (tausojantis) 80/80 g  Perlinis kuskusas (tausojantis) 100/120 g  Morkų salotos su žirneliais 40/50 g  1-rūšies daržovės 20/25 g  Vanduo su citrinomis 100/150 g | Pupelių sriuba (tausojantis )  100/150 g  Duona 20/20 g  Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis) 95/120 g  Brinkinti grikiai (tausojantis)100/100 g  2-rūšių daržovės 40/50 g  Vanduo su apelsinais 100/150 g | Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) 100/150 g  Duona20/20 g  Kalakutienos kotletai (tausojantis)80/80 g  Bulvių košė (tausojantis)100/120 g  Šviežių daržovių salotos 60 /60 g  Vanduo su uogomis 150 g | Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis) 100/150 g  Duona 20/20 g  Kiaulienos plovas (tausojantis) 150/180 g  2-jų rūšių daržovės 50/60 g  Vanduo su obuoliais100/ 150 | Žirnių sriuba (tausojantis)  100/150 g  Duona20/20 g  Žuvies maltinukai (menkė, jūros lydeka) (tausojantis 65/85 g  Bulvių košė (tausojantis)100/120 g  Burokėlių salotos su  marinuotais agurkais 50/50 g  1-os rūšies daržovės 20/30 g  Vanduo su citrina 150/150 g |
| **Vakarienė** | Spelta miltų varškės blyneliai 120/150 g  Natūralus jogurtas 30/30 g  Pienas 100/150 g | Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis) 175/175 g  Grietinė 20/20g  Žolelių arbata 100/150g  Vaisiai 80/80 g | Virti varškėčiai (tausojantis) 130/150 g  Natūralus jogurtas 30/30 g  Pienas100/150 g  Vaisiai 80/80 g | Kibinai su varškės įdaru (tausojantis) 80/80 g  Natūralus jogurtas 125/125 g  Žolelių arbata 150 /150 g  Vaisiai 80/80 g | Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)150/150 g  Traputis 10/10 g  Žolelių arbata 150/150 g |