**2savaitė SAVAITĖS VALGIARAŠTIS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PIRMADIENIS** |  **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai** | Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis150/200/5 gArbatžolių arbata 150/200 g Vaisiai 80/80g  | Ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis) 150/200/5 gSumuštinis su varškės sūriu 20/3/20 gArbatžolių arbata 100/150 gVaisiai 80/80g   | Pieniška sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis) 150/200/5 gArbatžolių arbata 100/150 Vaisiai 80/80g | Pieniška avižinių dribsnių košė su uogomis (tausojantis) 150/200/10 g Arbatžolių arbata 100/150 gVaisiai 80/80 g | Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)150/200/5 gArbatžolių arbata 100/150 gVaisiai 80/80 g |
| **Pietūs** | Rūgštynių sriuba su grietine (tausojantis) 100/200/5 gDuona 20/20g Vištienos maltinukai (tausojantis) 80/80 g Perlinis kuskusas (tausojantis) 100/120 gMorkų salotos su žirneliais 40/50 g1-rūšies daržovės 20/25 gVanduo su citrinomis 100/150 g | Pupelių sriuba (tausojantis )100/150 gDuona 20/20 gTroškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis) 95/120 g Brinkinti grikiai (tausojantis)100/100 g2-rūšių daržovės 40/50 gVanduo su apelsinais 100/150 g | Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) 100/150 g Duona20/20 gKalakutienos kotletai (tausojantis)80/80 g Bulvių košė (tausojantis)100/120 g Šviežių daržovių salotos 60 /60 gVanduo su uogomis 150 g  | Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis) 100/150 gDuona 20/20 gKiaulienos plovas (tausojantis) 150/180 g 2-jų rūšių daržovės 50/60 g Vanduo su obuoliais100/ 150   | Žirnių sriuba (tausojantis) 100/150 gDuona20/20 gŽuvies 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 gNatūralus 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 gPienas100/150 g Vaisiai 80/80 g | Kibinai su varškės įdaru (tausojantis) 80/80 gNatūralus jogurtas 125/125 g Žolelių arbata 150 /150 gVaisiai 80/80 g |  Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)150/150 gTraputis 10/10 g Žolelių arbata 150/150 g   |