

# 1 savaitė

# SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>Pusryčiai</b>	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 griekiai 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
<b>Pietūs</b>	Daržovių sriuba (tausojantis ,augalinis 100/150 Duona 20/20g Kalakutienos guliašas (tausojantis) 90/100 g Lėšiai (tausojantis) 100/120 2-jų rūšių daržovės 25/25/30/30 g Vanduo su apelsiniais 150/150	Pomidorinė sriuba (tausojantis, augalinis)100/150 Duona 20/20 g Virtų bulvių cepelinai (tausojantis) 180/180 g Natūralus jogurtas 30/30 g 2-jų rūšių daržovės 25/25/30/30g Vanduo su obuoliais 150/150	Burokėlių sriuba su grietine (tausojantis) 150/150 g Duona 20 /20 g Kiaulienos –jautienos maltinis (tausojantis) 60/70 Bulvių košė (tausojantis) 100/120 g Kopūstų salotos su agurkais ir kukurūzais 40/50 g 1-os rūšies daržovės 20/30 g Vanduo su apelsiniais 150/150g	Lėšių sriuba (tausojantis, augalinis) 100/150 g Duona 20/20 g Kaptos paukštienos kepsniukai (tausojantis) 80/80 g Pilno grūdo makaronai (tausojantis) 100/120 g Morkų salotos su aliejumi 50/60 g 1- os rūšies daržovės 20g Vanduo su mėta 150/150	Špinatų sriuba (tausojantis) augalinis ) 100/150/5 g Duona 20/20 g Kepta žuvis (Jūros lydeka ,lašiša ) 80/80g Virti ryžiai (tausojantis)100/120 g 2-jų rūšių daržovės 25/25/30/30 g Vanduo su uogomis 150/150 g
<b>Vakarienė</b>	Lietiniai blynėliai su varškės įdaru tausojantis 130/130 g Natūralus jogurtas 30/30 g Žolelių arbata 100/150 g Vaisiai 80/80 g	Pilno grūdo makaronai su daržovių troškiniu (tausojantis, augalinis) 80/100 g 120/100 g Natūralus jogurtas 125/125 g Žolelių arbata 100/150 g Vaisiai 80/80 g	Varškės apkepas su kriaušėmis tausojantis 120/150 g Natūralus jogurtas 30/30 g Žolelių arbata 100/150 g	Keptos bulvės (tausojantis)150 /200 g 1-os rūšies daržovės 30/30 Kefyras 150/150 g Vaisiai 80/80	Kepti varškėčiai (tausojantis) 100/150 g Natūralus jogurtas 30/30 Žolelių arbata 100/150 Vaisiai

Nežymiai gali keistis

--	--	--	--	--	--

Nežymiai gali keistis

Nežymiai gali keistis