**Valgiaraštis lapkričio 30 d.; gruodžio 01-04 d.d.**

**Pirmadienis**

|  |
| --- |
| **PUSRYČIAI** |
| Manų košė (tausojantis) |
| Sumuštinis(batonas) su sviestu (82%) |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) |
| **PIETŪS** |
| Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) |
| Pilno grūdo duona |
| Kiaulienos guliašas su daržovėmis (tausojantis) |
| Bulvių košė |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) |
| Kompotas su vaisiais (sezoninės) be cukraus (augalinis) |
| Sezoniniai vaisiai |
| **VAKARIENĖ** |
| Kietagrūdžiai makaronai su daržovių (morkos, paprika, pomidorai, česnakai) padažu (tausojantis) |
| Sumuštinis (batonas) su lydytu sūrių (45%) |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) |

**Antradienis**

|  |
| --- |
| **PUSRYČIAI** |
| Virtas kiaušinis su natūralu jogurto (2,5%) padažu, žaliaisiais žirneliais |
| Sumuštinis(duona) su sviestu (82%) ir agurku |
| Arbatžolių arbata su pienu (nesaldinta) |
| **PIETŪS** |
| Kopūstų sriuba su morkomis (tausojantis) (augalinis) |
| Pilno grūdo duona |
| Kepti su garais vištienos maltinukas (tausojantis) |
| Virti ryžiai (tausojantis) |
| Pomidorų salotos (augalinis) |
| Vanduo su vaisiais (augalinis) |
| Sezoniniai vaisiai |
| **VAKARIENĖ** |
| Virti varškėčiai su grietinė(10%) (tausojantis) |
| Kmynų arbata (nesaldinta) |

**Trečiadienis**

|  |
| --- |
| **PUSRYČIAI** |
| Tiršta penkių javų kruopų košė su pienu(2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis) |
| Sumuštinis (batonas) su sviestu (82%) |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) |
| **PIETŪS** |
| Vištienos sriuba su žaliaisiais žirneliais (tausojantis) |
| Pilno grūdo duona |
| Daržovių troškinys ( morkos, kopūstai, šparaginės pupelės, bulves) su dešrelėmis (virtos aukščiausios rūšies dešrelės) (tausojantis) |
| Morkų salotos su obuoliais (augalinis) |
| Vanduo su vaisiais (augalinis) |
| Sezoniniai vaisiai |
| **VAKARIENĖ** |
| Ryžiai su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis) |
| Kefyras (2,5%) |

**Ketvirtadienis**

|  |
| --- |
| **PUSRYČIAI** |
| Kukurūzų kruopų košė su razinomis (tausojantis) (augalinis) |
| Sumuštinis(batonas) su sviestu (82%) |
| Arbatžolių arbata su pienu (2.5%) (nesaldinta) |
| **PIETŪS** |
| Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) |
| Pilno grūdo duona |
| Žemaičių blynai (virtos bulvės) su mėsa (kiauliena) ir grietinė (10%) (tausojantis) |
| Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės) |
| Vanduo su vaisiais (augalinis) |
| Sezoniniai vaisiai |
| **VAKARIENĖ** |
| Pieniška makaronų sriuba |
| Sumuštinis (batonas) su lydytu sūrių (45%) |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) |

**Penktadienis**

|  |
| --- |
| **PUSRYČIAI** |
| Sėlenų dribsniai su pienu (2,5%) |
| Sumuštinis(batonas) su sviestu (82%) fermentiniu sūriu (50%) |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) |
| **PIETŪS** |
| Barščiu sriuba su grietine (10%)(tausojantis) (augalinis) |
| Pilno grūdo duona |
| Keptas žuvies maltinukas (jūros lydeka) |
| Virtos bulvės (tausojantis) |
| Kopūstų salotos su agurkais (augalinis) |
| Kompotas su vaisiais (sezoninės) be cukraus (augalinis) |
| Sezoniniai vaisia |
| **VAKARIENĖ** |
| Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su obuoliu įdaru (tausojantis) ir natūralus jogurto (2,5%) padažas |
| Arbatžolių arbata su pienu (2.5%) (nesaldinta) |

