**Valgiaraštis rugsėjo 28-30 d.d. spalio1-2 d.d.; spalio19-23 d.d.**

**Pirmadienis**

|  |
| --- |
| **PUSRYČIAI** |
| Ryžių košė su pienu ir sviestu (82%) (tausojantis) |
| Sumuštinis (batonas) su sviestu (82%) |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) |
| **PIETUS** |
| Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) |
| Pilno grūdo duona |
| Daržovių troškinys ( morkos, kopūstai, šparaginės pupelės, bulves) su dešrelėmis (virtos aukščiausios rūšies dešrelės) (tausojantis) |
| Morkų salotos (augalinis) |
| Kompotas su vaisiais (sezoninės) be cukraus (augalinis) |
| Sezoniniai vaisiai |
| **VAKARIENĖ** |
| Orkaitėje kepti varškėčiai ir natūralus jogurto (2,5%) padažas (nesaldintas) (tausojantis) |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) |

**Antradienis**

|  |
| --- |
| **PUSRYČIAI** |
| Omletas su konservuotais žaliais žirneliais (tausojantis) |
| Sumuštinis (duona) su pomidoru |
| Kmynų arbata (nesaldinta) |
| **PIETUS** |
| Šparaginių pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) |
| Pilno grūdo duona |
| Virtas garuose kiaulienos kukuliukas (tausojantis) |
| Troškinti kopūstai su morkomis (augalinis) (tausojantis) |
| Vanduo su vaisiais |
| Sezoniniai vaisiai |
| **VAKARIENĖ** |
| Orkaitėje keptos bulvės su porais (tausojantis) |
| Pomidoras |
| Kefyras (2,5%) |

**Trečiadienis**

|  |
| --- |
| **PUSRYČIAI** |
| Trijų grudų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis) |
| Sumuštinis (batonas) su sviestu (82%) |
| Arbatžolių arbata su pienu (2.5%) (nesaldinta) |
| **PIETUS** |
| Kopūstų sriuba su grietinė (30%) (tausojantis ) (augalinis) |
| Pilno grūdo duona |
| Keptas su garais žuvies maltinukas (jūros lydeka) (tausojantis) |
| Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis) |
| Konservuoti žalieji žirneliai |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) |
| Kompotas su vaisiais(sezoninės) be cukraus (augalinis) |
| Sezoniniai vaisiai |
| **VAKARIENĖ** |
| Žiedinių kopūstų troškinys su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis (augalinis) (tausojantis) |
| Kefyras (2,5%) |

**Ketvirtadienis**

|  |  |
| --- | --- |
| **PUSRYČIAI** | |
| Sorų kruopų košė su pienu(2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis) | |
| Sumuštinis(batonas) su lydytu sūriu (45%) |  |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) |  |
| **PIETUS** | |
| Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) | |
| Pilno grūdo duona | |
| Varškės (9%) apkepas su grietinė (10%) | |
| Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės) | |
| Kompotas su vaisiais (sezoninės) be cukraus (augalinis) | |
| Sezoniniai vaisiai | |
| **VAKARIENĖ** | |
| Orkaitėje kepti viso grūdo miltų blyneliai su obuoliais (tausojantis) | |
| Kakava su pienu (2.5%) (nesaldinta) | |

**Penktadienis**

|  |
| --- |
| **PUSRYČIAI** |
| Avižinių dribsnių košė su pienu, sviestu (82%) (tausojantis) |
| Sumuštinis(batonas) su lydytu sūriu (45%) |
| Arbatžolių arbata su pienu (2.5%)(nesaldinta) |
| **PIETUS** |
| Nešlifuotų ryžių sriuba su pomidorais (tausojantis) |
| Pilno grūdo duona |
| Kepti su garais kiaulienos zrazai su virtų kiaušinių ir svogūnų įdaru (tausojantis) |
| Bulvių košė su morkomis (tausojantis) |
| Burokėlių salotos su svogūnų laiškais (augalinis) |
| Vanduo su vaisiais (augalinis) |
| Sezoniniai vaisia |
| **VAKARIENĖ** |
| Virti kietagrūdžiai makaronai su daržovių padažu(morkos, paprika, pomidorai, česnakai, prieskoninės žolelės) (tausojantis) |
| Kmynų arbata (nesaldinta) |

