

15 dienų perspektyvinis valgiaraštis

I savaitė

Pirmadienis	Pirmadienis:	Pirmadienis:
<u>Pusryčiai:</u> Omletas su fermentiniu sūriu (110) Šviesi duona (40) Agurkų ir pomidorų rinkinukas (65) Žolelių arbata (200)	<u>Pietūs:</u> Žiedinių kopūstų sriuba (150) Šviesi duona (30) Keptos maltos kiaulienos kumpinės mėsos lazdelės (80) Bulvių košė (80) Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (90) Vanduo (200)	<u>Vakarienė:</u> Varškės pudingas (150) Jogurtas su pagardais (30) Arbatžolių arbata (200) Sezoniniai vaisiai (80)
Antradienis	Antradienis:	Antradienis:
<u>Pusryčiai:</u> Varškė su uogomis (110) Šviesi duona su fermentiniu sūriu (25/.5/7) Kakava su pienu (200)	<u>Pietūs:</u> Trinta morkų sriuba (150) Ruginė duona (30) Vištienos filė troškinta su grietinėle ir daržovėmis (120) Bulvių košė (80) Kopūstų salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (90) Vanduo (200)	<u>Vakarienė:</u> Grikių kruopų blynai (120) Natūralus jogurtas (20) ARBA Grikių kruopų košė (200) Sviestas (8) Žolelių arbata (200) Sezoniniai vaisiai (100)
Trečiadienis	Trečiadienis:	Trečiadienis:
<u>Pusryčiai:</u> Miežinių kruopų košė (200) Sviestas (8) Arbatžolių arbata (200) Sezoniniai vaisiai (150)	<u>Pietūs:</u> Pupelių sriuba (150) Šviesi duona (20) Žuvies kepinukai (90) Bulvių košė (80) Burokėlių salotos (90) Vanduo (200)	<u>Vakarienė:</u> Makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu (200) Kefyras (200)
Ketvirtadienis	Ketvirtadienis:	Ketvirtadienis:
<u>Pusryčiai:</u> Perlinių kruopų košė (200) Sviestas (8) Arbatžolių arbata su citrina (200) Sūrio lazdelė (20)	<u>Pietūs:</u> Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (150) Šviesi duona (30) Troškintas jautienos kumpinės mėsos maltinukas (75) Virti griekiai (80) Šviežių agurkų salotos su krapais (80) Vanduo (200)	<u>Vakarienė:</u> Virti varškėčiai (150) Trintos uogos su grietine (15) Žolelių arbata (200) Sezoniniai vaisiai (80)
Penktadienis	Penktadienis:	Penktadienis:
<u>Pusryčiai:</u> Pieniška avižinių dribsnių košė (200) Žolelių arbata (200) Sezoniniai vaisiai (150)	<u>Pietūs:</u> Raugintų kopūstų sriuba (150) Šviesi duona (30) Troškintas kalakutienos filė mėsos vyniotinis su morkų įdaru (85) Virti griekiai (80) Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi (90) Vanduo (200)	<u>Vakarienė:</u> Skryliai (160) Trintos braškės su grietine (30/.15) Arbatžolių arbata (200)

15 dienų perspektyvinis valgiaraštis

II savaitė

<p>Pirmadienis</p> <p><u>Pusryčiai:</u> Kiaušinienė (100) Agurkų ir pomidorų rinkinukas (65) Šviesi duona (40) Arbatžolių arbata (200) Sezoniniai vaisiai (150)</p>	<p>Pirmadienis:</p> <p><u>Pietūs:</u> Kopūstų sriuba su bulvėmis (150) Šviesi duona (30) Kiaulienos kumpinės mėsos-grikių troškiny (58/100) Rauginti agurkai (40) Morkų lazdelės (50) Vanduo (200)</p>	<p>Pirmadienis:</p> <p><u>Vakarienė:</u> Troškintos bulvės su fermentiniu sūriu (150) Kefyras (200)</p>
<p>Antradienis</p> <p><u>Pusryčiai:</u> Kvietinių kruopų košė (200) Sviestas (8) Žolelių arbata (200) Sezoniniai vaisiai (150)</p>	<p>Antradienis:</p> <p><u>Pietūs:</u> Žirnių-perlinių kruopų sriuba (150) Šviesi duona (30) Netikras zuikis iš kiaulienos kumpinės mėsos ARBA <i>Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (80 (75))</i> Bulvių košė (80) Žiedinių kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (60) Rauginti agurkai (30) Vanduo (200)</p>	<p>Antradienis:</p> <p><u>Vakarienė:</u> Varškės blynėliai (150) Trintos uogos su cukrumi/uogienė (25/8) Arbatžolių arbata (200)</p>
<p>Trečiadienis</p> <p><u>Pusryčiai:</u> Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (200) Arbatžolių arbata su citrina (200) Sezoniniai vaisiai (200)</p>	<p>Trečiadienis:</p> <p><u>Pietūs:</u> Barščiai su grietine ARBA <i>Šaltibarščiai (150)</i> Orkaitėje keptos vištienos filė mėsos lazdelės (80) Virti ryžiai (80) Kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (90) Vanduo (200)</p>	<p>Trečiadienis:</p> <p><u>Vakarienė:</u> Pieniška makaronų sriuba (200) Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu (20/5/7)</p>
<p>Ketvirtadienis</p> <p><u>Pusryčiai:</u> Ryžių košė (200) Trintos uogos su cukrumi/uogienė (25/8) Kmynų arbata (200) Sezoniniai vaisiai (200)</p>	<p>Ketvirtadienis:</p> <p><u>Pietūs:</u> Lęšių sriuba (150) Ruginė duona (30) Grietinėlėje troškinta kalakutiena su morkomis (100) Virtos bulvės (80) Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (90) Vanduo (200)</p>	<p>Ketvirtadienis:</p> <p><u>Vakarienė:</u> Kepti varškėčiai su kukurūzų kruopomis (150) ARBA <i>Sklindžiai su obuoliais (140)</i> Trintos braškės su grietine (20/15) Žolelių arbata (200)</p>
<p>Pentadienis</p> <p><u>Pusryčiai:</u> Penkių javų dribsnių košė (200) Sviestas (8) Arbatžolių arbata (200) Sezoniniai vaisiai (100)</p>	<p>Pentadienis:</p> <p><u>Pietūs:</u> Rūgštynių sriuba (150) Šviesi duona (30) Keptas žuvies apkepas (90) Bulvių košė (80) Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (80) Švieži agurkai (20) Vanduo (200)</p>	<p>Pentadienis:</p> <p><u>Vakarienė:</u> Makaronai su daržovių padažu (200) Kefyras (150)</p>

15 dienų perspektyvinis valgiaraštis

III savaitė

<p>Pirmadienis</p> <p><u>Pusryčiai:</u> Omletas (100) Šviesi duona (40) Pomidorai (40) Konservuoti kukurūzai (20) Kmynų arbata (200)</p>	<p>Pirmadienis:</p> <p><u>Pietūs:</u> Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (150) Šviesi duona (30) Kiaulienos kumpinės mėsa su troškintais kopūstais (77/67) Virtos bulvės (80) Morkų lazdelės (50) Vanduo (200)</p>	<p>Pirmadienis:</p> <p><u>Vakarienė:</u> Varškės apkepas su kriaušėmis (180) Jogurtas su pagardais (26) Arbatžolių arbata (200) Sezoniniais vaisiais (100)</p>
<p>Antradienis</p> <p><u>Pusryčiai:</u> Grikių kruopų košė (200) Sviestas (8) Sezoniniai vaisiai (150) Žolelių arbata (200)</p>	<p>Antradienis:</p> <p><u>Pietūs:</u> Trinta daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (150) Šviesi duona (30) Maltos jautienos kumpinės mėsos lazdelės (80) Virti ryžiai (80) Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (90) Vanduo (200)</p>	<p>Antradienis:</p> <p><u>Vakarienė:</u> Žemaičių blynai su kiauliena (140) Kefyras (100) Grietinė (10)</p>
<p>Trečiadienis</p> <p><u>Pusryčiai:</u> Perlinių kruopų košė (200) Sviestas (8) Kakava su pienu (200)</p>	<p>Trečiadienis:</p> <p><u>Pietūs:</u> Daržovių sriuba su makaronais (150) Ruginė duona (30) Keptas žuvies maltinukas (75) Bulvių košė (80) Burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (90) Vanduo (200) Sezoniniai vaisiai (120)</p>	<p>Trečiadienis:</p> <p><u>Vakarienė:</u> Blyneliai su cukinija (160) Trintos uogos su cukrumi/uogiene (25/.8) Arbatžolių arbata (200)</p>
<p>Ketvirtadienis</p> <p><u>Pusryčiai:</u> Manų kruopų košė su cinamonu, sviestu, cukrumi (200/0,8/8/4) Arbatžolių arbata su citrina (200) Sezoniniai vaisiai (120)</p>	<p>Ketvirtadienis:</p> <p><u>Pietūs:</u> Špinatų sriuba (150) Šviesi duona (20) Vištienos filė mėsos kepinukai (75) Virti griekiai (80) Morkų salotos su natūraliu jogurtu ir česnakais (70) Rauginti agurkai (30) Vanduo (200)</p>	<p>Ketvirtadienis:</p> <p><u>Vakarienė:</u> Virtinukai su varškės įdaru (120) ARBA Varškės apkepas (150) Trintos braškės su grietine (30/.15) Arbatžolių arbata (200)</p>
<p>Penktadienis</p> <p><u>Pusryčiai:</u> Pilno grūdo dribsniai su pienu (200) Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu (20/.5/75)</p>	<p>Penktadienis:</p> <p><u>Pietūs:</u> Barščiai su pupelėmis (150) Šviesi duona (20) Kalakutienos filė mėsos maltinukas (90) Bulvių košė (80) Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi (90) Vanduo (200)</p>	<p>Penktadienis:</p> <p><u>Vakarienė:</u> Kukurūzų, ryžių kruopų košė (200) Trintos uogos su cukrumi/uogiene (25/.8) Žolelių arbata (200) Sezoniniai vaisiai (150)</p>