VALGIARAŠTIS (1 SAV.)

( nuo 2020-11-02 iki 2020-11-06)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***PUSRYČIAI*** | ***PIETŪS*** | ***VAKARIENĖ*** |
| **PIRMADIENIS** | | |
| Pieniška sorų kruopų košė (tausojantis). Sumuštinis su fermentiniu sūriu. Nesaldinta arbata. Vaisiai. | Trinta daržovių sriuba (tausojantis). Duona. Kiaulienos guliašas. Bulvių košė. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo. | Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis). Trintos šaldytos uogos. Kakava su pienu. |
| **ANTRADIENIS** | | |
| Pieniška miežinių kruopų košė (tausojantis). Desertinis varškės sūris. Nesaldinta arbata. Vaisiai. | Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba. Duona. Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis). Pilno grūdo makaronai. Burokėlių salotos su svogūnų. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo. | Daržovių troškinys su pupelėmis. Duona. Nesaldinta arbata. |
| **TREČIADIENIS** | | |
| Pieniška avižinių kruopų košė (tausojantis). Sumuštinis su varškės sūriu (tausojantis). Nesaldinta arbata. Vaisiai. | Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis). Duona. Jautienos-kiaulienos kukuliai kepti garuose (tausojantis). Virti grikiai. Gūžinių kopūstų ir pomidorų salotos. Stalo vanduo. | Spelta mitų blynai su cukinijomis. Natūralus jogurtas. Kefyras. |
| **KETVIRTADIENIS** | | |
| Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis). Nesaldinta arbata. Vaisiai. | Raugintų kopūstų sriuba. Duona. Žuvies maltinukas (tausojantis). Virti ryžiai su kariu. Marinuoti agurkai. Šviežių agurkų salotos. Stalo vanduo. | Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis). Vaisiai. Pienas. |
| **PENKTADIENIS** | | |
| Brinkinti grikiai (tausojantis). Nesaldinta arbata. Vaisiai. | Žirnių sriuba (tausojantis).Duona. Orkaitėje kepta kalakutiena. Virtos bulgur kruopos. Kopūstų-morkų salotos. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo. | Varškės apkepas (tausojantis). Natūralus jogurtas. Šaldytos trintos uogos. Nesaldinta arbata. |

\*Bandomas naujas 1 savaitės valgiaraštis