

VALGIARAŠTIS (3 SAV.)

(nuo 2020-12-07 iki 2020-12-11)

<i>PUSRYČIAI</i>	<i>PIETŪS</i>	<i>VAKARIENĖ</i>
PIRMADIENIS		
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis). Sumuštinis su pomidoru. Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis). Duona. Garuose virtas kiaulienos kukulis. Virti griekiai. Pomidorų, agurkų salotos. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu (tausojantis). Morkos. Kefyras.
ANTRADIENIS		
Manų kruopų košė su avižų sėlenomis ir cinamonu. Sumuštinis su desertiniu sūriu. Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Burokėlių sriuba (tausojantis). Duona. Šutinta vištienos filė su žalumynais (tausojantis). Pilno grūdo makaronai. Gūžinių kopūstų- morkų salotos. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Kukurūzų miltų ir bananų blynai. Natūralus jogurtas. Nesaldinta kakava su pienu.
TREČIADIENIS		
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis). Pik-Nik sūrio lazdelė. Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis). Duona. Troškinta jautiena su porai ir morkomis (tausojantis). Perlinis kuskusas. Iceberg salotos. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Virti varškėčiai. Natūralus jogurtas. Nesaldinta arbata.
KETVIRTADIENIS		
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis). Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis. Duona. Kepta su garais laišos filė (tausojantis). Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis). Burokėlių salotos su žirneliais. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Spelta miltų lietiniai blynai su varškės įdaru. Trinti obuoliai. Nesaldinta arbata.
PENKTADIENIS		
Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis). Konservuoti žirneliai. Pomidorai. Duona. Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Rūgštynių sriuba (tausojantis). Duona. Virtas garuose kalakutienos maltinukas (tausojantis). Bulvių košė. Morkų salotos su alyvuogių aliejumi. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Varškės-ryžių apkepas (tausojantis). Natūralus jogurtas su trintomis uogomis. Pienas.

*3 sav. bandomasis valgiaraštis