

VALGIARAŠTIS

(nuo 2021-01-11 iki 2021-01-15)

<i>PUSRYČIAI</i>	<i>PIETŪS</i>	<i>VAKARIENĖ</i>
PIRMADIENIS		
Pieniška šešių grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis). Sumuštinis su fermentiniu sūriu. Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis). Duona. Jautienos-kiaulienos maltinukas keptas konvekciniėje krosnyje (tausojantis). Bulvių košė. Morkų salotos su alyvuogių aliejumi. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Virti varškėčiai (tausojantis). Natūralus jogurtas su trintomis uogomis. Nesaldinta arbata.
ANTRADIENIS		
Kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis). Natūralus jogurtas su trintais vaisiais arba uogomis. Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Trinta daržovių sriuba su skrebučiais (tausojantis). Kalakutienos kukulis virtas garuose (tausojantis). Pilno grūdo makaronai. Gūžinių kopūstų- morkų salotos su alyvuogių aliejumi. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Mieliniai blynai. Trintos šaldytos uogos. Nesaldinta arbata.
TREČIADIENIS		
Keturių grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis). Skrebutis pieno ir kiaušinio plakinyje. Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis). Duona. Kapotos vištienos kepsniukai. Brinkinti griekiai. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Varškės-ryžių apkepas. Natūralus jogurtas. Nesaldinta arbata.
KETVIRTADIENIS		
Omletas su fermentiniu sūriu. Konservuoti žirnėliai su pomidoru. Duona. Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis). Duona. Žuvies maltinukas (tausojantis). Bulvių košė (tausojantis). Burokėlių salotos su svogūnų. Stalo vanduo.	Sklindžiai su obuoliais. Pienas.
PENKTADIENIS		
Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis). Nesaldinta arbata. Vaisiai.	Žirnių sriuba (tausojantis). Duona. Jautienos befstrogenas. Virti ryžiai. Pomidorų- agurkų salotos. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo.	Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis). Nesaldinta kakava su pienu.