**1 SAVAITĖS VALGIARAŠTIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| ***Pusryčiai***  **Kvietinių kruopų košė su sviestu 150/6; 200/8,**  **Šviesi duona (viso grūdo) 20;30,**  **Pupelių užtepėlė 15;20,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150; 200,** | ***Pusryčiai***  **Kukurūzų kruopų košė su sviestu, cukrumi ir cinamonu 150/6/3;200/8/4,**  **Duoniukai 10,**  **Varškės užtepėlė 15;20,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200** | ***Pusryčiai***  **Tiršta penkių javų dribsnių košė su sviestu 150/6;200/8,**  **Traputis su džemu 10/15,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina 150;200,** | ***Pusryčiai***  **Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi 150/3;200/3,**  **Trapučiai 15;20,**  **Morkų užtepėlė 15;20,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200,**  **Vaisiai 80,** | ***Pusryčiai***  **Virti kiaušiniai 60,**  **Konservuoti žalieji žirneliai 20;30,**  **Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 25/5; 30/6,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200,**  **Vaisiai120;150,** |
| ***Pietūs***  **Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 100;150,**  **Ruginė duona (viso grūdo) 25;30,**  **Kiaulienos-daržovių troškinys 50/100; 60/120,**  **Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi 70;80,**  **Pagardintas stalo vanduo 150;200,**  **Vaisiai 100,** | ***Pietūs***  **Žirnių-perlinių kruopų sriuba 100;150,**  **Ruginė duona (viso grūdo) 25;30,**  **Troškinta vištiena 50/20;60/40,**  **Virti ryžiai 60;80,**  **Morkų salotos su alyvuogių aliejumi 70;80,**  **Pagardintas stalo vanduo 150;200,**  **Vaisiai 80,** | ***Pietūs***  **Barščiai su bulvėmis 100;150,**  **Ruginė duona (viso grūdo) 25;30,**  **Troškintas jautienos maltinukas 60,**  **Jautienos befstrogenas 85/45**  **Virtos bulvės 60;80,**  **Raugintų kopūstų salotos 70; 80,**  **Pagardintas stalo vanduo 150’200,** | ***Pietūs***  **Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais 87/13;130/20,**  **Ruginė duona (viso grūdo) 25;30,**  **Troškinta kalakutiena 50/20; 60/40,**  **Avinžirniai su pomidorais savo sultyse 60;80,**  **Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi 50, konservuoti kukurūzai 20;30,**  **Pagardintas stalo vanduo 150;200,** | ***Pietūs***  **Daržovių sriuba 100;150,**  **Ruginė duona (viso grūdo) 25;30,**  **Kepta žuvis 50; 75,**  **Jogurto padažas su žalumynais 30,**  **Virtos bulvės 60;80,**  **Burokėlių salotos 40;50, Rauginti agurkai 30,**  **Pagardintas stalo vanduo 150;200,** |
| ***Vakarienė***  **Kepti varškėčiai 110;140,**  **Trintas šaldytų uogų padažas 20,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200.** | ***Vakarienė***  **Makaronai su moliūgu, sūriu ir grietinėle 120;150,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200.** | ***Vakarienė***  **Sklindžiai su obuoliais 100;120,**  **Natūralaus jogurto ir uogienės padažas 20/25,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200.** | ***Vakarienė***  **Bulvių košė su brokoliais 160; 200,**  **Troškintos mėsos ir grietinėlės padažas 37;45,**  **Kefyras100;120.** | ***Vakarienė***  **Varškės ir ryžių apkepas 120;150,**  **Trintas šaldytų uogų padažas,20;25,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200.** |

**2 SAVAITĖS VALGIARAŠTIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai**  **Ryžių košė sviestu 150/6; 200;8,**  **Trintas šaldytų uogų padažas 20; 25,**  **Trapučiai 10;15,**  **Saldi varškės užtepėlė 15;20,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200,** | **Pusryčiai**  **Tiršta avižinių dribsnių košė su sviestu 150/6; 200/8,**  **Sausučiai 10,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina 150;200,** | **Pusryčiai**  **Kvietinių kruopų košė su sviestu 150/6; 200/8,**  **Šviesi duona (viso grūdo) 25;30,**  **Pupelių užtepėlė 15;20,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200,** | **Pusryčiai**  **Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi 150/3; 200/4,**  **Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/15; 30/6/20,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200,** | **Pusryčiai**  **Tiršta perlinių kruopų košė 150;200,**  **Keptų daržovių padažas 26;**  **Trapučiai 10;15,**  **Varškės užtepėlė 15;20,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200,** |
| **Pietūs**  **Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis ir grietine 100/6;150/8,**  **Ruginė duona (viso grūdo) 25;30,**  **Kiaulienos guliašas 50/50;75/45,**  **Virtos bulvės 60;80,**  **Troškinti kopūstai 60;70,**  **Pagardintas stalo vanduo150;200,**  **Vaisiai 100,80,** | **Pietūs**  **Kopūstų sriuba su bulvėmis 100;150,**  **Ruginė duona (viso grūdo) 25;30,**  **Keptas vištienos maltinukas 60;75,**  **Troškinti ryžiai su ciberžole 60;80,**  **Morkų salotos su alyvuogių aliejumi 60;80,**  **Pagardintas stalo vanduo 150;200,**  **Vaisiai 150,** | **Pietūs**  **Barščiai su pupelėmis 100;150,**  **Ruginė duona (viso grūdo) 25;30,**  **Virti jautienos kukuliukai 70;80,**  **Bulvių košė 60;80,**  **Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 40;50, Konservuoti kukurūzai 20;30,**  **Pagardintas stalo vanduo 150;200,**  **Vaisiai 120,** | **Pietūs**  **Ryžių-pomidorų sriuba 100;150,**  **Ruginė duona (viso grūdo) 25;30,**  **Kalakutienos pjausnys 60; 80,**  **Virti lęšiai 60;80,**  **Kopūstų salotos su morkomis 50;60,**  **Pagardintas stalo vanduo 150;200,**  **Vaisiai 120,** | **Pietūs**  **Žirnių sriuba su grietine 100/6; 150/8,**  **Ruginė duona (viso grūdo) 25;30,**  **Žuvies filė kepsnelis 80;100,**  **Jogurto padažas su agurkais 30,**  **Bulvių košė su morkomis 60;80,**  **Burokėlių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliais 60; 80,**  **Pagardintas stalo vanduo 150;200,**  **Vaisiai 80,** |
| **Vakarienė**  **Bulvių puselės 120; 150,**  **Konservuoti žirneliai 30; 50,**  **Kefyras 150.** | **Vakarienė**  **Virti varškėčiai 120;150,**  **Saldus jogurto padažas 30,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200.** | **Vakarienė**  **Lietiniai su obuoliais ir grietine 90/50/10; 120/60/20,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200.** | **Vakarienė**  **Varškės pudingas 120;150,**  **Trintas šaldytų uogų padažas 20,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200.** | **Vakarienė**  **Makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu 105/45;125/75,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata su pienu 150;200.** |

**3 SAVAITĖS VALGIARAŠTIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| ***Pusryčiai***  **Omletas 80;100,**  **Rauginti agurkai 20;30,**  **Konservuoti kukurūzai ,20,30,**  **Šviesi duona (viso grūdo) 20;30,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200,**  **Vaisiai 120;100,** | ***Pusryčiai***  **Tiršta penkių javų drisnių košė su sviestu 150/6;200/8**  **Kakava su pienu 100;150,**  **Vaisiai 100,** | ***Pusryčiai***  **Kukurūzų, moliūgų košė su sviestu,120/6;150/8,**  **Natūralus jogurtas125,**  **Trintų uogų padažas,20;30,**  **Vaisiai 120;150,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200,** | ***Pusryčiai***  **Kvietinių kruopų košė su sviestu 150/6;200/8,**  **Sūrio lazdelė 20,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200,** | ***Pusryčiai***  **Ryžių košė su sviestu 150/6;200/8,**  **Traputis su džemu 10/15,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata150;200,** |
| ***Pietūs***  **Barščiai su bulvėmis 100,150,**  **Ruginė duona (viso grūdo) 25,30,**  **Troškintos kiaulienos lazdelės,70;85,**  **Virtos perlinės kruopos 60;80,**  **Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi,60;70,**  **Pagardintas stalo vanduo150;200,** | ***Pietūs***  **Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 100;150,**  **Ruginė duona (viso grūdo) 25;30,**  **Troškinta vištiena,50/20;60/40,**  **Bulvių košė su brokoliais 60; 80,**  **Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi, 40;50,**  **Konservuoti žirneliai 20;30,**  **Pagardintas stalo vanduo 150;200,** | ***Pietūs***  **Špinatų sriuba su bulvėmis150;200,**  **Ruginė duona (viso grūdo) 25;30,**  **Troškintas jautienos maltinukas 60;75,**  **Virtos bulvės 60;80,**  **Troškinti kopūstai 75;100,**  **Pagardintas stalo vanduo150;200,** | ***Pietūs***  **Pupelių sriuba su bulvėmis 100;150,**  **Ruginė duona 25;30,**  **Virti kalakutienos kukuliukai 70;80,**  **Bulvių košė su ciberžole 60;80,**  **Žiedinių kopūstų salotos su morkomis 50;60,**  **Konservuoti kukurūzai 20;30,**  **Pagardintas stalo vanduo 150;200,**  **Vaisiai 120,** | ***Pietūs***  **Trinta daržovių sriuba su skrebučiais 100/8;150/8,**  **Žuvies pjausnys 60;80,**  **Virti grikiai 60;80,**  **Burokėlių salotos su obuoliais 60;70,**  **Pagardintas stalo vanduo 150;200,**  **Vaisiai 120,** |
| ***Vakarienė***  **Virti makaronai su varške ir sviestu,120/40/4;150/50/5,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200.** | ***Vakarienė***  **Sklindžiai su uogienė 100/15;120/20,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200.** | ***Vakarienė***  **Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais 160;180,**  **Natūralaus jogurto ir uogienės padažas 30,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200.** | ***Vakarienė***  **Grikių kruopų kotletukai su sūriu 120;150,**  **Jogurto padažas su žalumynais 30,**  **Rauginti agurkai 30;40,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200.** | ***Vakarienė***  **Varškės ir morkų apkepas 100;120,**  **Trintas šaldytų uogų padažas 20;25,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200.** |

 **4 SAVAITĖS VALGIARAŠTIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| ***Pusryčiai***  **Kukurūzų kruopų košė su sviestu, cukrumi ir cinamonu,150/6;200/8,**  **Šviesi duona, 20; 30,**  **Pupelių užtepėlė 15; 20,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata150; 200,** | ***Pusryčiai***  **Omletas su sūriu 90;110, Konservuoti žalieji žirneliai15;30, pomidorai20;30,**  **Šviesi duona su sviestu20/4,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata150;200**  **Vaisiai 100,** | ***Pusryčiai***  **Tiršta penkių javų dribsnių košė su sviestu 150/6;200/8,**  **Trapučiai 10;15,**  **Saldi varškės užtepėlė15;20,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200,**  **Vaisiai100;120,** | ***Pusryčiai***  **Miežinių kruopų košė su sviestu 150/6; 200/8,**  **Vaisių salotos su graikišku jogurtu ir trintų uogų padažu 120,**  **Kakava su pienu 150/200,** | ***Pusryčiai***  **Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi 150/3;200/3,**  **Šviesi duona su sviestu ir agurku 30/6/20; 35/7/25,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200,** |
| ***Pietūs***  **Rūgštynių sriuba su bulvėmis100; 150,**  **Ruginė duona25; 30,**  **Kalakutienos guliašas50/50;60/60,**  **Virti lęšiai 60; 80,**  **Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi50,**  **Kons. Kukurūzai 20; 30,**  **Pagardintas stalo vanduo 150;200,**  **Vaisiai120,** | ***Pietūs***  **Daržovių sriuba 100;150,**  **Ruginė duona 25;30,**  **Vištienos guliašas50/50;60/60,**  **Virti ryžiai 60;80,**  **Morkų salotos su alyvuogių aliejumi 40,**  **Konservuoti kukurūzai 30;40,**  **Pagardintas stalo vanduo 150;200,** | ***Pietūs***  **Žirnių sriuba 100; 150,**  **Ruginė duona 25;30,**  **Maltos jautienos lazdelės 80;100,**  **Bulvių košė su brokoliais 60;80,**  **Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi 70;80, Pagardintas stalo vanduo 150;200,** | ***Pietūs***  **Agurkinė su perlinėmis kruopomis 100; 150,**  **Ruginė duona 25/30,**  **Mažylių balandėliai su kiauliena 80; 100,**  **Virtos bulvės 60;80,**  **Morkų salotos su obuoliais 70; 80,**  **Pagardintas stalo vanduo 150; 200,** | ***Pietūs***  **Pertrinta moliūgų sriuba su skrebučiais 150/8; 200/10,**  **Žuvies maltinis 60;80,**  **Virtos bulvės 60;80,**  **Burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi 70; 80,**  **Pagardintas stalo vanduo 150;200,**  **Vaisiai 120,** |
| ***Vakarienė***  **Virti varškėčiai120;150,**  **Saldus jogurto padažas 20;30,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata150;200.** | ***Vakarienė***  **Varškės apkepas120;150,**  **Trintas šaldytų uogų padažas 20;25,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina 150;200.** | ***Vakarienė***  **Kvietinių kruopų košė su sviestu 200/6; 200/8**  **Natūralus jogurtas 125**  **Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos 50/;60,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200.** | ***Vakarienė***  **Daržovių troškinys 150; 200**  **Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/10**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150; 200.** | ***Vakarienė***  **Lietiniai su bananais 80/40;100/50,**  **Trintas šaldytų uogų padažas 30,**  **Nesaldinta arbatžolių arbata 150;200.** |