**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.** |