

# EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

## 1-SAVAITĖ

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>
Avžinių dribsnių košė	Grikių košė	Manų kruopų košė	Omletas	Kukurūzų kruopų apkepas
Šaldytos trintos uogos	Kakava	Uogienė	Agurkas	Jogurtas 2%
Melisų arbata	Vaisių ir/uogų desrtas su	Melisų arbata	Pilno grūdo duona su sviestu	Ramunėlių arbata
Vaisiai	jogurtu	Vaisiai	Čiobrelių arbata su medumi	Morkos (smulkintos lazdelėmis)
Vaisai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	Agurkų sriuba su ryžiais	Burokėlių sriuba	Trinta moliūgų sriuba	Trinta daržovių sriuba
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
Kiaulienos ryžių kukuliai	Kepta paukštienos blauzdelė	Troškinta veršiena su daržovėmis	Kepta lašišos filė	Virti kalakutienos kukuliai
Morkų padažas, virtos bulvės	Ryžių košė su ciberžole	Bulvių košė	Viso grūdo virti makaronai	Ryžių kruopų košė su ciberžole
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir moliūgų sėklų aliejumi	Troškintos morkos su šaldytais žirneliais	Kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	Pomidoras	Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir moliūgų sėklų aliejumi
<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>
Varškės apkepas	Bulvių piršteliai su varške	Virti varškėčiai	Morkų avižinių dribsnių varškės blynai	Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba
Natūralus jogurtas 2%	Sviesto-grietinės padažas	Grietinė 30%	Šaldytos trintos uogos	Pilno grūdo duona su sviestu
Čiobrelių arbata	Juoda arbata	Ramunėlių arbata	Juoda arbata su citrina	ir fermentiniu sūriu
			Vaisiai 17 val.	Vaisiai 17 val.

## EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

### 2-SAVAITĖ

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>
Penkių javų košė	Kvietinių kruopų košė	Grikių kruopų košė	Miežinių kruopų košė	Virtas kiaušinis su žaliais žirneliais
Uogienė	Vaisių ir/ar uogų desertas	Pienas 2,5%	Vaisių ir/ar uogų desertas	Pilno grūdo duona su sviestu
Juoda arbata su citrina	su jogurtu	Vaisiai	Kakava	Melisų arbata su medumi
Morkos (smulkintos lazdelėmis)	Kakava			Vaisiai
Vaisiai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
Trinta daržovių sriuba su lęšiais	Raugintų kopūstų sriuba	Žirnių sriuba	Trinta špinatų sriuba	Burokėlių sriuba
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
Kiaulienos maltinis Morkų padažas	Paukštienos troškinys su daržovėmis	Kepta žuvis (tilapijų filė)	Ryžių troškinys su daržovėmis ir kalakutiena	Troškinti jautienos kukuliai Pomidorų-grietinės padažas
Virtos bulvės	Ryžių kruopų košė su ciberžole	Bulvių košė	Salotos(gūžinės,lapinės) su	Grikių kruopų košė
Kopūstų salotos su agurkais ir moliūgų sėklų aliejumi	Pekino kopūstų salotos su ridikėliais,agurkais ir alyvuogių aliejumi	Burokėlių salotos su agurkais,žirneliais ir moliūgų sėklų aliejumi	ridikėliais ir alyvuogių aliejumi	Pekino kopūstų salotos su agurkais,kukurūzais ir alyvuogių aliejumi
<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>
Kepti varškėčiai	Varškės spygliukai	Pilno grūdo virti makaronai	Bulvių kotletai su varške	Ryžių-varškės pudingas
Konservuoti persikai arba abrikosai	Grietinė 30%	su varške	Grietinė 30%	Konservuoti persikai arba abrikosai
Melisų arbata	Ramunėlių arbata	Juoda arbata su citrina	Čiobrelių arbata	Ramunėlių arbata
		Vaisiai 17 val.		

## EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

### 3-SAVAITĖ

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>
Omletas	Ryžių kruopų košė	Perlinių kruopų košė	Grikių kruopų košė	Avižinių dribsnių košė
Agurkas	Trintos uogos	Kakava	Ramunėlių arbata su medumi	Uogienė
Pilno grūdo duona Čiobrelių arbata	Varškės sūris su medumi Melisų arbata	Vaisių ir/ar uogų desertas su jogurtu	Sulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	Pienas 2,5% (ekologiškas)
Vaisiai				
Vaisiai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
Pupelių sriuba	Šviežių kopūstų sriuba	Trinta burokėlių sriuba	Žiedinių kopūstų sriuba	Trinta špinatų sriuba
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
Paukštienos maltinis	Troškinta kalakutiena su daržovėmis	Kiaulienos maltinis su daržovėmis ir ryžiais	Kepta lašišos filė	Viso grūdo virti makaronai su jautiena
Troškintos bulvės	Bulvių košė	Grietinės pomidorų padažas	Virti lęšiai	Virtos bulvės
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi	Salotos (gūžinės arba lapinės) su ridikėliais ir alyvuogių aliejumi	Virtos bulvės Špinatų salotos su ridikėliais, ir jogurtu	Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir moliūgų sėklų aliejumi	Morkų, obuolių salotos su jogurtu
<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>
Lietiniai su bananais	Varškės ir bulvių pudingas	Virtas kiaušinis, žali žirneliai ar agurkas	Bulvių varškės kukuliai	Kukurūzų kruopų košė
Jogurtas 2%	Grietinė 30%	Pilno grūdo duona su sviestu	Grietinė 30%	Vaisių ir/ar uogų desertas su jogurtu
Juoda arbata	Ramunėlių arbata	Juoda arbata su citrina	Kefyras 2,5% (su bifido bakterijomis)	Čiobrelių arbata
	Vaisiai 17 val.	Vaisiai 17 val.		

## EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

### 4-SAVAITĖ

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>
Ryžių dribsnių košė	Omletas	Manų kruopų košė su cinamo- nu ar uogienė	Miežinių kruopų košė	Grikių kruopų košė
Konservuoti persikai arba abrikosai	Pomidoras	Melisų arbata	Pilno grūdo duona su sviestu	Pienas 2,5% (ekologiškas)
Kakava	Juoda arbata citrina	Pienas 2,5% (ekologiškas)	Melisų arbata su medumi	Vaisiai
Vaisiai				
Vaisai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
Burokėlių sriuba	Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis	Trinta špinatų sriuba/trinta moliūgų sriuba	Daržovių sriuba	Šviežių kopūstų sriuba
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
Troškinta kalakutiena su dar- žovėmis ir kuskusu	Veršienos befstrogenas su daržovėmis	Kiaulienos maltinis,morkų padažas	Kepta lašišos filė	Ryžių troškiny su daržovėmis ir paukštiena
	Grikių kruopų košė	Bulvių košė	Viso grūdo virti makaronai	Pekino kopūstų salotos su
Kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	Burokėlių salotos su moliūgų sėklų aliejumi	Raugintų kopūstų salotos su sėmenų aliejumi	Troškintos morkos su šaldytais žirneliais	ridikėliais, agurkais alyvuogių aliejumi
<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>
Virti varškėčiai	Sorų kruopų košė	Bulvių piršteliai su varške	Lietiniai su varške	Varškės ir bulvių pudingas
Grietinė 30%	Smulkinti bananai su trintomis šald.braškėmis	Sviesto-grietinės padažas	Bananą ir apelsinų desertas	Grietinė 30%
Ramunėlių arbata	Melisų arbata	Čiobrelių arbata	Ramunėlių arbata	Juoda arbata su citrina
		Vaisiai 17 val.		

## EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

### 5-SAVAITĖ

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>
Omletas, agurkas	Avižinių dribsnių košė	Kvietinių kruopų košė	Manų kruopų košė	Kukurūzų kruopų košė
Pilno grūdo duona	Uogienė	Varškės sūris su medumi	Trintos uogos	Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis
Čiobrelių arbata su medumi	Vaisių ir/ar uogų desertas su jogurtu	Juoda arbata su citrina	Pienas 2,5% (ekologiškas)	
Vaisiai	Ramunėlių arbata			Melisų arbata
Vaisiai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
Trinta brokolių sriuba	Burokėlių sriuba	Trinta žiedinių kopūstų sriuba	Daržovių sriuba	Žirnių sriuba
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
Jautienos maltinis Daržovių padažas	Troškinta kalakutiena su daržovėmis	Kepta tilapijų filė	Paukštienos maltinis su daržovėmis ir ryžiais	Kiaulienos troškiny su daržovėmis
Bulvių košė	Ryžių kruopų košė su ciberžole	Troškintos bulvės	Grietinės pomidorų padažas. Bulvių košė	Virtos bulvės
Raugintų kopūstų salotos su sėmenų aliejumi	Troškintos morkos su šaldytais žirneliais	Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir alyvuogių aliejumi	Kopūstų salotos su agurkais ir moliūgų sėklų aliejumi	Burokėlių salotos su agurkais, žaliais žirneliais ir moliūgų sėklų aliejumi
<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>
Pilno grūdo virti makaronai su varške	Bulvių ir varškės kukuliai	Varškės spygliukai	Morkų, avižinių dribsnių ir varškės blynai	Varškės apkepas
	Sviesto-grietinės padažas	Grietinė 30%	Uogienė	Jogurtas 2%
Kakava	Kefyras 2,5% (su bifido bakterijomis)	Melisų arbata	Juoda arbata su citrina	Čiobrelių arbata
		Vaisiai 17 00 val.		

## EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

### 6-SAVAITĖ

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>
Ryžių dribsnių košė	Grikių kruopų košė	Perlinių kruopų košė	Penkių javų košė	Sorų kruopų košė
Konservuoti persikai arba abrikosai		Vaisių uogų kokteilis su pasukomis	Uogienė	Morkos (smulkintos lazdelėmis)
Pienas 2,5% (ekologiškas)	Melisų arbata	Ramunėlių arbata	Čiobrelių arbata su medumi	Kakava
Vaisiai	Vaisiai		Vaisiai	
Vaisiai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.	Vaisiai 10 30 val.
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
Raugintų kopūstų sriuba	Trinta moliūgų sriuba	Pomidorų sriuba	Burokėlių sriuba	Trinta pupelių sriuba
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
Kepta paukštienos blauzdelė	Troškinta veršiena su daržovėmis	Kiaulienos maltinis Morkų padažas	Kepta lašišos filė	Virti kalakutienos kukuliai Špinatų padažas
Troškintos bulvės	Virtos bulvės	Pilno grūdo makaronai	Virti lęšiai	Grikių kruopų košė
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir moliūgų sėklų aliejumi	Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir alyvuogių aliejumi	Špinatų salotos su ridikėliais, agurkais ir jogurtu	Kopūstų, pomidorų salotos su moliūgų sėklų aliejumi	Salotos (gūžinės, lapinės) su ridikėliais ir alyvuogių aliejumi
<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>
Lietiniai su bananais	Virtinukai su varške	Ryžių-varškės pudingas	Virtų bulvių kotletai su varške	Virtas kiaušinis su žaliais
Jogurtas 2%	Grietinė 30%	Grietinė 30%	Jogurtas 2%	žirneliais ar agurkais Pilno grūdo duona su sviestu
Juoda arbata su citrina	Čiobrelių arbata	Pienas 2,5%	Melisų arbata	Ramunėlių arbata