

Pirmos savaitės valgiaraštis

„Sav. diena	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	• Manų kr. košė su cinamonu • Grūdų traputis su varškės ir avokado užtepu • Vaisiai • Arbata	• Miežinių kr. košė • Trinta varškė su bananais • Vaisiai • Arbata •	• Avižinių dribsnių košė su cinamonu • Jogurtas • Vaisiai • Arbata	• Kvietinių kr. košė • Duona su sviestu ir sūriu • Vaisiai • Arbata	• Virtas kiaušinis • Duona su sviestu • Arbata
PIETŪS	• Burokėlių sriuba • Duona • Garuose kepti jautienos kukuliai • Virti makaronai su sviestu • Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos • Vanduo	• Tiršta agurkinė sriuba • Duona • Žuvies paplotėlis • Bulvių košė su sviestu • Švž. kopūstų ir morkų salotos • Vanduo	• Rūgštynių sriuba • Duona • Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys • Burokėlių salotos • Vanduo	• Tiršta šviežių kopūstų sriuba • Duona • Kepti garuose vištienos kukuliai • Ryžių kruopų košė • Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (L) • Keptos su garais šakninės daržovės (D) • Vanduo	• Pupelių sriuba • Duona • Kepti kiaulienos kukuliai • Perlinių kruopų košė • Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos • Vanduo
VAKARIENĖ	• Virti varškėčiai • Traškios morkytės • Arbata	• Makaronai su sviestu • Arbata • Vaisius	• Omletas • Duona su sviestu • Arbata • Vaisiai	• Virti varškėčiai • Arbata	• Daržovių troškinys • Duona su varškės sūriu • Arbata • Vaisiai