

SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

Parengtas pagal suderintą 15 dienų valgiaraštį

III SAVAITĖ

	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Trijų grūdų dribsnių košė	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu 82%	Grikių kruopų košė su pienu 2,5% ir sviestu 82%	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais
	Virtas kiaušinis	Bananas	Kakava su pienu	Kakava su pienu	Obuoliai
	Viso grūdo juoda ruginė duona	Nesaldinta arbata (čiobrelių)			Nesaldinta arbata (kmynų)
	Obuoliai				
	Kmynų arbata				
Pietūs	Šviežių kopūstų sriuba	Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojojantis)	Ryžių sriuba su pomidorais	Žirnelių, daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis
	Grietinė	Viso grūdo ruginė duona	Grietinė	Duona (balta)	Viso grūdo ruginė duona
	Viso grūdo ruginė duona	Kiaulienos maltinis	Duona (balta)	Žuvies maltinis	Kiaulienos kepsnys Svogūnėlis
	Kepta vištienos filė	Bulvių košė	Maltas vištienos šnicelis	Virtos bulvės	Bulvių košė
	Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietine	Morkų, obuolių salotos su natūraliu jogurtu 2,5 %	Bulvių košė	Raugintų kopūstų ir morkų salotos	Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti)
	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais	Vanduo	Burokėlių salotos su apelsinų sultimis	Vanduo	Vanduo
	Vanduo		Vanduo		
Vakarienė	Apkeptos bulvės	Sklindžiai	Omletas su sūriu	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	Morkų apkepas su varšje 9%
	Kefyras 2,5%	Grietinė 30%	Pienas	Grietinė 30%	Jogurtinis padažas 2,5%
		Nesaldinta arbata (juodoji)	Duona (balta)	Obuoliai	Kefyras 2,5 %
			Obuoliai		
			Nesaldinta arbata (mėtų)	Nesaldinta arbata (juodoji)	