

SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

Parengtas pagal suderintą 15 dienų valgiaraštį

I SAVAITĖ

	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	Miežinių kruopų košė su sviestu 82%	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	Grikių kruopų košė	Tiršta manų kruopų košė su sviestu 82%
	Obuoliai	Bananai	Bananai	Sviestas 82%	Apelsinai
	Kakava su pienu	Kmynų arbata	Nesaldinta arbata (juodoji)	Obuoliai	Nesaldinta arbata (juodoji)
				Nesaldinta arbata (juodoji)	
Pietūs	Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis	Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	Žirnių-perlinių kruopų sriuba
	Grietinė 30%	Duona balta	Grietinė 30%	Grietinė 30%	Viso grūdo ruginė duona
	Viso grūdo ruginė duona	Kiaulienos maltinis	Viso grūdo ruginė duona	Kepti garuose vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	Maltas kiaulienos šnicelis
	Troškinta vištiena	Bulvių košė	Kepta žuvis	Biri ryžių kruopų košė	Bulvių košė
	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	Kopūstų ir pomidorų salotos	Bulvių košė	Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti)	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi
	Vanduo	Vanduo	Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	Vanduo	Vanduo
			Vanduo		
Vakarienė	Sumuštinis su kiaušiniu	Makaronai su fermentiniu sūriu ir sviestu 82%	Sklindžiai su varške	Omletas (tausojantis)	Varškės 9% apkepas su sorų kruopomis (60/60) (tausojantis)
	Avižiniai sausainiai	Nesaldinta arbata (mėtų)	Grietinė 30%	Duona (balta)	Uogienė
	Kmynų arbata be cukraus		Nesaldinta arbata (melisų)	Nesaldinta arbata su citrina	Nesaldinta arbata (ramunėlių)

