**1 VARIANTO VALGIARAŠTIS 1 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai** | | | | |
| Ryžių kr. košė TA 200g.  Sviestas 8g.  Trintų uogų pad. 20g.  Sūrio lazdelė 20g.  Kakava su pienu (sald) 200g. | Avižinių dr. košė T 200g.  Sviestas 8g.  Džiovinti vaisiai 40g.  Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) 200 g. | Kukurūzų kr. košė T 200g.  Cukrus ir cinamonas 4g.  Duoniukai/trapučiai 15g.  Pupelių užtepėlė TA 20g.  Kmynų arbata (nesald.) 200g. | Penkių javų dr. košė T 200g.  Trintų uogų pad. 20g.  Duoniukai/trapučiai 20g.  Varškės užtepėlė 20g.  Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) 200 g. | Keptas kiaušinis su sūriu T 70g.  Daržovės 70g.  Šviesi duona su sviestu 25/5 g.  Arbatžolių arbata (nesald.) 200g. |
| **Pietūs** | | | | |
| \* Barščiai su bulvėmis TA 150g.  Ruginė duona 30g.  Kiaulienos kukulis T 80g.  Bulvių košė T 80g.  \*\* Daržovės 80g.  Vanduo su citrina 200g.  \* Vaisiai 130g. | \* Trinta daržovių srb. TA 150g.  Ruginė duona 30g.  Vištienos kepinukas T 80g.  Virtos perlinės kr. TA 80g.  \*\* Daržovės 80g.  Vanduo su apelsinu 200g.  \* Vaisiai 100g. | \* Srb. su kiaul. gab. ir žied. kopūstais/brokoliais T 130/20g.  Grietinė 8g.  Ruginė duona 30g.  Jautienos befstogenas T 70/30g.  Virtos grikių kr. TA 80g.  \*\* Daržovės 80g.  Vanduo 200g.  \* Vaisiai 130g. | \* Žirnių ir perlinių kr. srb. TA 150g.  Ruginė duona 30g.  Troškinta kalakutiena T 60/40g.  Bulvių košė T 80g.  \*\* Daržovių sal. su neraf. al. 70g.  Vanduo su agurkais 200g.  \* Vaisiai 130g. | \* Kopūstų srb. su bulvėmis TA 150g.  Ruginė duona 30g.  Kepta žuvis T 75g.  Virtos bulvės TA 80g.  \*\* Daržovės 80g.  Vanduo su citrina 200g.  \* Vaisių salotos su jog. ir trintų uogų pad. 100g. |
| **Vakarienė** | | | | |
| Lietiniai (be pieno) T 120g.  Jogurto ir uogienės pad. 25g.  Žolelių arbata (nesald.) 200g. | Varškės pudingas T 150g.  Trintų uogų pad. 25g.  Žolelių arbata (nesald.) 200g. | Lietiniai su varškės įdr. 120/45g.  Saldus jogurto pad. 20g.  Arbatžolių arbata (nesald.) 200g. | Plovas su vištiena T 140/50 g.  Duoniukai/trapučiai 10g.  Agurkų sal. su neraf. al. 80g.  Kmynų arbata (nesald.) 200g. | Makaronai su daržovių ir grietinėlės pad. T 150/50g.  Sausučiai 15g.  Arbatžolių arbata (nesald.) 200g. |

**„T“ – tausojantis;**

**„TA“ – tausojantis augalinis;**

**„\*”– pažymėtus patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu;**

**„\*\*” – pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms.**