**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.**