|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 VARIANTO VALGIARAŠTIS 2 SAVAITĖ** | | | | |
|  |  |  |  |  |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai** | | | | |
| Manų kr. košė su cin. ir cukr. T 200/4g. Duoniukai / trapučiai 20g. Varškės užtepėlė 20g.  Arbatžolių arbata (nesald.) 200g. | Perlinių kr. košė TA 200g. Daržovių pad. A 37g. Sausainiai 30g.  Arbatžolių arbata (nesald.) 200g. | Virtas kiaušinis T 60g. Daržovės 80g. Šviesi duona su sviestu 30/4g.  Žolelių arbata (nesald.) 200g. | Ryžių kr. košė su razinomis T 200g. Trintų uogų pad. 20g. Duoniukai / trapučiai 15g. Pupelių užtepėlė TA 20g. Arbatžolių arbata (nesald.) 200g. | Avižinių dr. košė T 200g. Uogienė / džemas 15g. Grūdėta varškė 80g.  Kmynų arbata (nesald.) 200g. |
| **Pietūs** | | | | |
| \*Žirnių srb. TA 150g. Ruginė duona 30g. Kiaulienos maltinukas T 80g. Virtos grikių kr. g.TA 80g. \*\*Daržovės 80g.  Vanduo su citrina 200g.  \*Vaisiai 80g. | \*Barščiai su pupelėmis T g.150 Grietinė 8g. Ruginė duona 30g. Troškintas vištienos kepsnelis T 90g. Bulvių košė su brokoliais T 80g. \*\*Daržovės 80g. Vanduo su apelsinu 200g.  \*Vaisiai 150g. | \*Trinta daržovių srb. TA 150g. Skrebučiai T 10g. Troškintas jautienos maltinukas T 80g Virtos grikių kr. TA 80g. \*\*Daržovės 80g.  Vanduo 200g.  \*Vaisių sal. su jog. ir trintų uogų pad. 120g. | \*Agurkinė srb. su perl. kr. TA 150g. Grietinė 8g. Ruginė duona 30g. Troškinta kalakutiena T 60/40g. Virtos bulvės TA 80g. \*\*Daržovės 80g.  Vanduo su citrina 200g.  \*Vaisiai 200g. | \*Bulvių srb. su miež. kr. TA 150g. Ruginė duona 25g. Žuvies maltinukas T 80g. Virti makaronai TA 80g. \*\*Daržovės 80g.  Vanduo su apelsinu 200g.  \*Vaisiai 80g. |
| **Vakarienė** | | | | |
| Lietiniai (be pieno) T 130g. Jogurto ir uogienės pad. 30g.  Kmynų arbata (nesald.) 200g. | Plovas su kiauliena T 150/50g. Duoniukai / trapučiai 10g.  Žolelių arbata (nesald.) 200g. | Varškės pudingas T 150g. Jogurto ir uogienės pad. 35g.  Žolelių arbata (nesald.) 200g. | Lietiniai su obuoliais 120g. Jogurto ir uogienės pad. 25g.  Arbatžolių arbata (nesald.) 200g. | Varškės, obuolių ir moliūgų apkepas T 140g. Saldus jogurto pad. 30g.  Arbatžolių arbata (nesald.) 200g. |
| „T“ - tausojantis; |  |  |  |  |
| „TA“ - tausojantis augalinis; |  |  |  |  |
| „\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu; | | |  |  |
| „\*\*“ - pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms. | | |  |  |