|  |
| --- |
| **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.150Grietinė 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 80gVirtos 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. |  |  |