|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **1 VARIANTO VALGIARAŠTIS 3 SAVAITĖ** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai** |  |  |  |  |
| Penkių javų dr. košė T 200g.Sviestas 8g.Sūrio lazdelė 20g.Arbatžolių arbata (nesald.) 200g. | Omletas T 100g.Daržovės 80g.Šviesi duona 25g.Arbatžolių arbata (nesald.) 200g. | Kvietinių kr. košė T 200g.Sviestas 8g.Duoniukai / trapučiai 15g.Pupelių užtepėlė TA 15g.Arbatžolių arbata (nesald.) 200g. | Grikių kr. košė TA 200g.Daržovių pad. A 37g.Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu 10/15g.Arbatžolių arbata (nesald.) 200g. | Avižinių dr. košė su bananais T 200Jogurtas 25g.Sausainiai 20g.Žolelių arbata (nesald.) 200g. |
| **Pietūs** |  |  |  |  |
| \*Žied. kopūstų srb. TA 150g.Ruginė duona 30g.Kiaulienos guliašas T 75/45g.Virtos ankštinės daržovės TA 80g.\*\*Daržovės 80g.Vanduo su citrina 200g.\*Vaisiai 100g. | \*Barščiai su bulvėmis TA 150g.Ruginė duona 30g.Vištienos kukulis T 70g.Daržovių pad. A 37g.Virtos ryžių kr. TA 80g.\*\*Daržovių sal. su neraf. al. 80g.Vanduo su apelsinu 200g.\*Vaisiai 80g. | \*Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA 150g.Skrebučiai T 10g.Jautienos ir kiaulienos balandėlis T 150g.Virtos bulvės TA 80g.\*\*Daržovės 80g.Vanduo su agurkais 200g.\*Vaisių sal. su jog. ir trintų uogų pad. 120g. | \*Pupelių srb. su višt. gab. ir bulvėmis T 130/20g.Grietinė 8g.Ruginė duona 30g.Troškintas kalakutienos kepsnelis T 80g.Virti makaronai TA 80g.\*\*Daržovės 80g.Vanduo 200g.\*Vaisiai 100g. | \*Daržovių srb. TA 150g.Ruginė duona 30g.Kepta žuvis (riebi) T 75g.Virtos bulvės TA 80g.\*\*Daržovės 80g.Vanduo su citrina 200g.\*Vaisiai 100g. |
| **Vakarienė** |  |  |  |  |
| Makaronai su daržovėmis ir sūriu T 200/15g.Kmynų arbata (nesald.) 200g. | Lietiniai 120g.Trintų uogų pad. 30g.Kmynų arbata (nesald.) 200g. | Varškės ir ryžių apkepas T 150g.Jogurto ir uogienės pad. 25g.Arbatžolių arbata (nesald.) 200g. | Bulvių košė T 200g.Kiaul. ir grietinės pad. 45g.\*\*Daržovės 70g.Kmynų arbata (nesald.) 200g. | Kepti varškėčiai T 140g.Trintų uogų pad. 25g.Arbatžolių arbata (nesald.) 200g. |
| „T“ - tausojantis; |  |  |  |  |
| „TA“ - tausojantis augalinis; |  |  |  |  |
| „\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu; |  |  |
| „\*\*“ - pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms. |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |