|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 200  Jogurtas 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. | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |