

# Valgiaraštis



## 1 SAVAITĖ

### PIRMADIENIS

#### Pusryčiai

Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)  
Varškė su graikišku jogurtu ir uogomis  
Sezoniniai vaisiai  
Nesaldinta arbata

#### Pietūs

Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)  
Ryžių plovos su vištienos file (tausojantis)  
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)  
Sezoninės daržovės

#### Vakarienė

Varškės apkepas (tausojantis)  
Šaldytos uogos  
Graikiškas jogurtas  
Nesaldinta arbata

### ANTRADIENIS

#### Pusryčiai

Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis)  
Saldintas jogurtas  
Sezoniniai vaisiai  
Nesaldinta arbata

#### Pietūs

Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)  
Graikiškas jogurtas  
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai  
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (tausojantis)  
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi  
Sezoninės daržovės  
Vanduo

#### Vakarienė

Omletas (tausojantis)  
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir pomidoru  
Nesaldinta arbata  
Sezoniniai vaisiai

### TREČIADIENIS

#### Pusryčiai

Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (tausojantis)  
Raugintų pasukų kokteilis su uogomis  
Sezoniniai vaisiai  
Nesaldinta arbata

#### Pietūs

Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)  
Graikiškas jogurtas  
Viso grūdo ruginė duona  
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny (tausojantis)  
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)  
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)  
Vanduo

#### Vakarienė

Daržovių apkepas (tausojantis)  
Jogurtinis padažas su žalumynais  
Sezoninės daržovės  
Kietasis fermentinis sūris  
Nesaldinta arbata

### KETVIRTADIENIS

#### Pusryčiai

Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis)  
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir varškės sūriu  
Sezoniniai vaisiai,  
Nesaldinta arbata

#### Pietūs

Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)  
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)  
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)  
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)  
Sezoninės daržovės  
Vanduo

#### Vakarienė

Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)  
Graikiškas jogurtas  
Sezoniniai vaisiai  
Nesaldinta arbata

### PENKTADIENIS

#### Pusryčiai

Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi  
Šaldytos uogos  
Nesaldinta arbata  
Kefyras  
Sezoniniai vaisiai

#### Pietūs

Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)  
Graikiškas jogurtas  
Kepta su garais liesa žuvis su Provanso žolelėmis (tausojantis)  
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)  
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais  
Vanduo

#### Vakarienė

Grikių apkepas (tausojantis)  
Graikiškas jogurtas  
Nesaldinta arbata  
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu