

# Valgiaraštis



## 2 SAVAITĖ

### PIRMADIENIS

#### Pusryčiai

Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis)  
Varškė su kefyru ir trintais vaisiais/uogomis  
Nesaldinta arbata

#### Pietūs

Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)  
Graikiškas jogurtas  
Viso grūdo ruginė duona  
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukuliai (tausojantis)  
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais  
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)  
Sezoninės daržovės  
Vanduo

#### Vakarienė

Kukurūzų kruopų apkepas su sūriu ir pomidorais (tausojantis)  
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu  
Sezoniniai vaisiai  
Nesaldinta arbata

### ANTRADIENIS

#### Pusryčiai

Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)  
Sezoniniai vaisiai  
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais  
Nesaldinta arbata

#### Pietūs

Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)  
Viso grūdo ruginė duona  
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)  
Kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)  
Sezoninės daržovės  
Vanduo

#### Vakarienė

Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu (tausojantis)  
Švieži agurkai  
Kefyras  
Nesaldinta arbata

### TREČIADIENIS

#### Pusryčiai

Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)  
Virtas kiaušinis  
Sezoniniai vaisiai  
Nesaldinta arbata

#### Pietūs

Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)  
Graikiškas jogurtas  
Viso grūdo ruginė duona  
Troškinta jautiena su morkomis ir porais  
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)  
Sezoninės daržovės

#### Vakarienė

Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais  
Šaldytos uogos  
Pienas  
Nesaldinta arbata

### KETVIRTADIENIS

#### Pusryčiai

Trijų grūdų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)  
Sezoniniai vaisiai  
Viso grūdo bandelė  
Nesaldinta arbata

#### Pietūs

Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)  
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)  
Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)  
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)  
Vanduo

#### Vakarienė

Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)  
Graikiškas jogurtas  
Sezoninės daržovės  
Kefyras  
Nesaldinta arbata

### PENKTADIENIS

#### Pusryčiai

Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (tausojantis)  
Viso grūdo ruginė duona su sviestu, pomidoru  
Nesaldinta arbata  
Sezoniniai vaisiai

#### Pietūs

Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)  
Keptas orkaitėje lašišos apkepas (tausojantis)  
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)  
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)  
Sezoninės daržovės

#### Vakarienė

Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais  
Graikiškas jogurtas  
Sezoniniai vaisiai  
Pienas  
Nesaldinta arbata