

Valgiaraštis



3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai

Sorų kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)
Sezoniniai vaisiai
Nesaldinta arbata

Pietūs

Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)
Viso grūdo ruginė duona
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)
Vanduo

Vakarienė

Kepti orkaitėje varškėčiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)
Graikiškas jogurtas
Nesaldinta arbata
Sezoniniai vaisiai

ANTRADIENIS

Pusryčiai

Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis) (tausojantis)
Raugintų pasukų kokteilis su uogomis
Nesaldinta arbata

Pietūs

Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)
Viso grūdo ruginė duona
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis), (tausojantis)
Sezoninės daržovės
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi
Vanduo

Vakarienė

Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės – špinatų įdaru
Graikiškas jogurtas
Sezoniniai vaisiai
Nesaldinta arbata

TREČIADIENIS

Virti viso grūdo makaronai su sviestu (tausojantis)

Kietasis fermentinis sūris
Sezoniniai vaisiai
Nesaldinta arbata

Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis, brokoliais (augalinis) (tausojantis)

Viso grūdo ruginė duona
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)
Vanduo

Vakarienė

Ryžių – lęšių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)
Varškė su žalumynais

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai

Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)
Nesaldinta arbata
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir pomidoru
Sezoniniai vaisiai

Pietūs

Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)
Viso grūdo ruginė duona
Varškės ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)
Graikiškas jogurtas
Šaldytos uogos
Traškios morkytės
Vanduo

Vakarienė

Pupelių – daržovių troškinys (augalinis) (tausojantis)
Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)
Nesaldinta arbata

PENKTADIENIS

Pusryčiai

Viso grūdo avižių kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (tausojantis)
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir varškės sūriu
Sezoniniai vaisiai
Nesaldinta arbata

Pietūs

Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)
Kepti su garais žuvies maltiniai (tausojantis)
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)
Sezoninės daržovės
Vanduo

Vakarienė

Omletas su pomidorais (tausojantis)
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)
Viso grūdo ruginė duona
Nesaldinta arbata