

SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

1 SAVAITĖ

I	II	III	IV	V
PUSRYČIAI				
Tiršta grikių košė su sviestu Kmyną arbata (saldinta arba nesaldinta) Obuolys	Avižinių dribsnių košė su bananais Kakava (saldinta arba nesaldinta)	Omletas su sūriu, žaliaisiais žirneliais, pomidoru Batonas Arbata su citrina(saldinta arba nesaldinta)	Kvietinių kruopų košė Sumuštinis su balta duona, varškės sūriu Arbata su citrina(saldinta arba nesaldinta)	Virti kietųjų kviečių makaronai su daržovių-grietinėlių padažu Jogurtas
PIETŪS				
Pieniška perlinių kruopų sriuba Kepta žuvis, morkų padažas Bulvių košė Burokėlių salotos su aliejumi Obuolių sulčių gėrimas arba vanduo Ruginė duona	Pupelių bulvių sriuba Kiaulienos balandėliai „Kitaip“ (tausojantis) Virtos bulvės Šaldytų uogų kompotas arba vanduo Morkų lazdelės	Perlinių kruopų sriuba Krekenavos kepsnys (kiauliena) (tausojantis) Virti ryžiai Švieži agurkai Obuolių sulčių gėrimas arba vanduo Ruginė duona	Šviežių kopūstų su bulvėmis sriuba Jautienos befstrogenas (tausojantis) Virtos bulvės Švieži pomidorai Vanduo Ruginė duona	Pieniška ryžių sriuba Bulvių plokštainis su kalakutiena, sviesto – grietinės padažas Obuolių kompotas arba vanduo Ruginė duona Obuolys
VAKARIENĖ				
Kriaušės Kiaušiniene su sūriu, žaliaisiais žirneliais, pomidoru Batonas Arbata su citrina (saldinta arba nesaldinta)	Mandarinai Makaronų – varškės apkepas su uogiene (tausojantis) Arbata (saldinta arba nesaldinta)	Bananai Bulvių paplotėliai-švilpikai (su viso grūdo miltai)su grietine Kefyras	Kriaušės Skryliai (su viso grūdo miltai) (tausojantis), sviesto-grietinės padažas Kmyną arbata (saldinta arba nesaldinta)	Žuvies kepinukai (tausojantis), sviestas Virti griekiai Švieži pomidorai Arbata(saldinta arba nesaldinta)