

VALGIARAŠTIS

1 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
<p><i>Kvietinių kruopų košė</i></p> <p><i>Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata nesaldinta</i></p>	<p><i>Sorų kruopų košė su sviestu, cukrumi ir cinamonu</i></p> <p><i>Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata nesaldinta</i></p>	<p><i>Penkių javų dribsnių košė su sviestu</i></p> <p><i>Duoniukas arba traputis su lydytu sūriu</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta</i></p>	<p><i>Virtas kiaušinis</i></p> <p><i>Šviesi duona su sviestu</i></p> <p><i>Konservuoti žalieji žirneliai arba kukurūzai</i></p> <p><i>Kakava su pienu saldinta</i></p>	<p><i>Perlinių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi</i></p> <p><i>Duoniukai arba trapučiai su morkų užtepėle</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata nesaldinta</i></p>
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
<p><i>Žirnių ir perlinių kruopų sriuba</i></p> <p><i>Ruginė duona</i></p> <p><i>Kiaulienos maltinukas su virtomis bulvėmis</i></p> <p><i>Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi</i></p> <p><i>Pagardintas stalo vanduo</i></p>	<p><i>Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis</i></p> <p><i>Ruginė duona</i></p> <p><i>Plovas su vištiena</i></p> <p><i>Daržovės</i></p> <p><i>Pagardintas stalo vanduo</i></p>	<p><i>Barščiai su bulvėmis</i></p> <p><i>Ruginė duona</i></p> <p><i>Troškintas jautienos maltinukas su virtomis bulvėmis (lopšelio grupėms)</i></p> <p><i>Jautienos befstrogenas su virtomis bulvėmis (darželio grupėms)</i></p> <p><i>Daržovės</i></p> <p><i>Pagardintas stalo vanduo</i></p>	<p><i>Daržovių sultinys su makaronais ir bulvėmis</i></p> <p><i>Ruginė duona</i></p> <p><i>Troškinta kalakutiena</i></p> <p><i>Virtos ankštinės daržovės</i></p> <p><i>Daržovės</i></p> <p><i>Pagardintas stalo vanduo</i></p>	<p><i>Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais ir bulvėmis</i></p> <p><i>Ruginė duona</i></p> <p><i>Žuvies maltinukas su jogurto padažu ir virtomis bulvėmis (lopšelio grupėms)</i></p> <p><i>Žuvies kukulis arba kepta riebi žuvis su jogurto padažu ir virtomis bulvėmis (darželio grupėms)</i></p> <p><i>Burokėlių salotos</i></p> <p><i>Daržovės</i></p> <p><i>Pagardintas stalo vanduo</i></p>
<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
<p><i>Kepti varškėčiai su trintų uogų padažu</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata nesaldinta</i></p>	<p><i>Makaronai su sviesto ir grietinės padažu</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata nesaldinta</i></p>	<p><i>Sklindžiai su natūralaus jogurto ir uogienės padažu</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata nesaldinta</i></p>	<p><i>Bulvių košė su brokoliais ir kiaulienos bei grietinės padažu</i></p> <p><i>Kefyras</i></p>	<p><i>Varškės ir ryžių apkepas su trintų uogų padažu</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata nesaldinta</i></p>

VALGIARAŠTIS

2 savaitē

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
<p><i>Ryžiu košē su sviestu ir trintu šaldytu uogu padažu</i></p> <p><i>Duoniukai arba trapučiai su saldžia varškės užtepēle</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata nesaldinta</i></p>	<p><i>Avižinių dribsnių košē su sviestu</i></p> <p><i>Sausučiai</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta</i></p>	<p><i>Omletas</i></p> <p><i>Šviesi duona su sviestu</i></p> <p><i>Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata nesaldinta</i></p>	<p><i>Manų kruopų košē su cinamonu ir cukrumi</i></p> <p><i>Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata nesaldinta</i></p>	<p><i>Kvietinių kruopų košē</i></p> <p><i>Šviesi duona su pupelių užtepēle</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata nesaldinta</i></p>
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
<p><i>Daržovių sriuba</i></p> <p><i>Ruginė duona</i></p> <p><i>Kiaulienos kukulis</i></p> <p><i>Virti griekiai</i></p> <p><i>Daržovės</i></p> <p><i>Pagardintas stalo vanduo</i></p>	<p><i>Kopūstų sriuba su bulvėmis</i></p> <p><i>Ruginė duona</i></p> <p><i>Vištienos kepinukas</i></p> <p><i>Troškintos ryžių kruopos</i></p> <p><i>Daržovių salotos su natūraliu jogurtu</i></p> <p><i>Pagardintas stalo vanduo</i></p>	<p><i>Barščiai su pupelėmis</i></p> <p><i>Ruginė duona</i></p> <p><i>Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėliai</i></p> <p><i>Bulvių košē</i></p> <p><i>Daržovės</i></p> <p><i>Pagardintas stalo vanduo</i></p>	<p><i>Žirnių sriuba</i></p> <p><i>Ruginė duona</i></p> <p><i>Troškintas kalakutienos kepsnelis</i></p> <p><i>Virtos avižinės kruopos</i></p> <p><i>Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi</i></p> <p><i>Pagardintas stalo vanduo</i></p>	<p><i>Ryžių kruopų sriuba su vištienos gabaliukais</i></p> <p><i>Ruginė duona</i></p> <p><i>Žuvies kukulis</i></p> <p><i>Bulvių košē su morkomis</i></p> <p><i>Burokėlių salotos su ankštinėmis daržovėmis</i></p> <p><i>Pagardintas stalo vanduo</i></p>
<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
<p><i>Keptos bulvės</i></p> <p><i>Daržovės</i></p> <p><i>Kefyras</i></p>	<p><i>Virti varškėčiai su saldžiu jogurto padažu</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata nesaldinta</i></p>	<p><i>Makaronai su troškintos kiaulienos ir grietinės padažu</i></p> <p><i>Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata nesaldinta</i></p>	<p><i>Varškės pudingas su trintu šaldytu uogu padažu</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata nesaldinta</i></p>	<p><i>Pieniška makaronų sriuba</i></p> <p><i>Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu</i></p>

VALGIARAŠTIS

3 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
<p><i>Grikių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi</i></p> <p><i>Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle</i></p> <p><i>Kakava su pienu (saldinta)</i></p>	<p><i>Penkių javų dribsnių košė su sviestu</i></p> <p><i>Duoniukai/ trapučiai su lydytu sūriu</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta</i></p>	<p><i>Kukurūzų kruopų ir moliūgų košė su sviestu</i></p> <p><i>Natūralus jogurtas su trintų šaldytų uogų padažu</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata nesaldinta</i></p>	<p><i>Kiaušinių košė</i></p> <p><i>Šviesi duona su sviestu</i></p> <p><i>Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata nesaldinta</i></p>	<p><i>Ryžių kruopų košė su sviestu</i></p> <p><i>Sausučiai</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata nesaldinta</i></p>
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
<p><i>Ruginė duona</i></p> <p><i>Kiaulienos guliašas</i></p> <p><i>Bulvių košė</i></p> <p><i>Daržovės</i></p> <p><i>Pagardintas stalo vanduo</i></p>	<p><i>Lęšių sriuba</i></p> <p><i>Ruginė duona</i></p> <p><i>Troškinta vištiena</i></p> <p><i>Virtos bulvės</i></p> <p><i>Daržovių salotos nerafinuotu aliejumi</i></p> <p><i>Daržovės</i></p> <p><i>Pagardintas stalo vanduo</i></p>	<p><i>Špinatų sriuba su bulvėmis</i></p> <p><i>Ruginė duona</i></p> <p><i>Virti jautienos kukuliai</i></p> <p><i>Virtos bulvės</i></p> <p><i>Troškinti kopūstai</i></p> <p><i>Daržovės</i></p> <p><i>Pagardintas stalo vanduo</i></p>	<p><i>Barščiai su bulvėmis</i></p> <p><i>Ruginė duona</i></p> <p><i>Kalakutienos maltinukas</i></p> <p><i>Virtos ankštinės daržovės</i></p> <p><i>Daržovių salotos su natūraliu jogurtu</i></p> <p><i>Pagardintas stalo vanduo</i></p>	<p><i>Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis</i></p> <p><i>Ruginė duona</i></p> <p><i>Žuvies maltinukas (Lopšelio grupėms)</i></p> <p><i>Žuvies maltinukas arba riebi kepta žuvis (darželio grupėms)</i></p> <p><i>Žirnių ir bulvių košė</i></p> <p><i>Burokėlių salotos</i></p> <p><i>Daržovės</i></p> <p><i>Pagardintas stalo vanduo</i></p>
<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
<p><i>Trinta cukinijų/moliūgų sriuba su grietine</i></p> <p><i>Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu</i></p>	<p><i>Sklindžiai su obuoliais su jogurto ir uogienės padažu</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata nesaldinta</i></p>	<p><i>Varškės spygliukai su grietinės ir sviesto padažu</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata nesaldinta</i></p>	<p><i>Plovas su kalakutienu</i></p> <p><i>Daržovės</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata nesaldinta</i></p>	<p><i>Makaronai su troškintos kalakutienos padažu</i></p> <p><i>Daržovės</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata nesaldinta</i></p>

VALGIARAŠTIS

4 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
<p>Miežinių kruopų košė su sviestu</p> <p>Vaisių salotos su natūralaus jogurtu ir trintų uogų padažu</p> <p>Kakava su pienu saldinta</p>	<p>Omletas su sūriu</p> <p>Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai</p> <p>Daržovės</p> <p>Šviesi duona su sviestu</p> <p>Arbatžolių arbata nesaldinta</p>	<p>Makaronai su varške ir sviestu</p> <p>Arbatžolių arbata nesaldinta</p>	<p>Kukurūzų kruopų košė su cukrumi ir cinamonu</p> <p>Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu</p> <p>Arbatžolių arbata nesaldinta</p>	<p>Grikių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi</p> <p>Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis</p> <p>Arbatžolių arbata nesaldinta</p>
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
<p>Trinta žirnių sriuba su skrebučiais</p> <p>Mažylių balandėliai su kiauliena</p> <p>Virtos bulvės</p> <p>Daržovės</p> <p>Pagardintas stalo vanduo</p>	<p>Kopūstų sriuba su bulvėmis</p> <p>Ruginė duona</p> <p>Vištienos maltinukas</p> <p>Virtos ryžių kruopos</p> <p>Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi</p> <p>Daržovės</p> <p>Pagardintas stalo vanduo</p>	<p>Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis</p> <p>Ruginė duona</p> <p>Troškintas jautienos maltinukas</p> <p>Bulvių košė su brokoliais</p> <p>Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi</p> <p>Pagardintas stalo vanduo</p>	<p>Barščiai su bulvėmis</p> <p>Ruginė duona</p> <p>Troškinta kalakutiena</p> <p>Virtos ankštinės daržovės</p> <p>Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi</p> <p>Pagardintas stalo vanduo</p>	<p>Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais ir bulvėmis</p> <p>Ruginė duona</p> <p>Žuvies kukulis</p> <p>Bulvių košė</p> <p>Burokėlių salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi</p> <p>Pagardintas stalo vanduo</p>
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
<p>Varškės pudingas su trintų uogų padažu</p> <p>Arbatžolių arbata nesaldinta</p>	<p>Daržovių troškinytis</p> <p>Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu</p> <p>Kefyras</p>	<p>Lietiniai su jogurto ir uogienės padažu</p> <p>Arbatžolių arbata nesaldinta</p>	<p>Virti makaronai su vištienos ir grietinės padažu</p> <p>Daržovės</p> <p>Arbatžolių arbata nesaldinta</p>	<p>Pieniška kruopų sriuba</p> <p>Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu</p>