

# VALGIARAŠTIS

## 1 savaitė

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>
<p><i>Avižinių dribsnių košė</i></p> <p><i>Šviesi duona su sviestu</i></p> <p><i>Pupelių užtepėlė</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata (nesaldinta)</i></p>	<p><i>Sorų kruopų košė su sviestu</i></p> <p><i>Duoniukai/trapučiai</i></p> <p><i>Varškės užtepėlė</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata (nesaldinta)</i></p>	<p><i>Virtas kiaušinis</i></p> <p><i>Daržovės</i></p> <p><i>Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai</i></p> <p><i>Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata su citrina ( nesaldinta)</i></p>	<p><i>Grikių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi</i></p> <p><i>Šviesi duona su lydytu sūriu</i></p> <p><i>Morkų lazdelės</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)</i></p>	<p><i>Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi</i></p> <p><i>Šviesi duona su sviestu</i></p> <p><i>Kakava su pienu (saldinta)</i></p>
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
<p><i>Žirnių ir perlinių kruopų sriuba</i></p> <p><i>Ruginė duona</i></p> <p><i>Kiaulienos maltinukas su bulvių koše</i></p> <p><i>Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi</i></p> <p><i>Pagardintas stalo vanduo</i></p>	<p><i>Daržovių sriuba</i></p> <p><i>Ruginė duona</i></p> <p><i>Vištienos maltinukas</i></p> <p><i>Virtos kruopos</i></p> <p><i>Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi</i></p> <p><i>Pagardintas stalo vanduo</i></p>	<p><i>Daržovių sultinys su makaronais</i></p> <p><i>Ruginė duona</i></p> <p><i>Troškintas jautienos maltinukas su bulvių koše (lopšelio grupėms)</i></p> <p><i>Jautienos befstrogenas su bulvių koše (darželio grupėms)</i></p> <p><i>Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi</i></p> <p><i>Pagardintas stalo vanduo</i></p>	<p><i>Barščiai su pupelėmis</i></p> <p><i>Ruginė duona</i></p> <p><i>Kepta žuvis (liesa)</i></p> <p><i>Virtos bulvės</i></p> <p><i>Pagardintas stalo vanduo</i></p> <p><i>Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi</i></p> <p><i>Pagardintas stalo vanduo</i></p>	<p><i>Trinta žiedinių kopūstų sriuba</i></p> <p><i>Skrebučiai</i></p> <p><i>Plovas su kalakutiena</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>
<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
<p><i>Virti varškėčiai</i></p> <p><i>Jogurto ir uogienės padažas</i></p> <p><i>Kmynų arbata (nesaldinta)</i></p>	<p><i>Lietiniai</i></p> <p><i>Jogurtas</i></p> <p><i>Uogienė/džemas</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata (nesaldinta)</i></p>	<p><i>Pieniška kruopų sriuba</i></p> <p><i>Riestainis</i></p> <p><i>Arbatžolių arbata (nesaldinta)</i></p>	<p><i>Makaronai su troškintos vištienos padažu</i></p> <p><i>Daržovės</i></p> <p><i>Kmynų arbata (nesaldinta)</i></p>	<p><i>Varškės ir morkų apkepas</i></p> <p><i>Trintų uogų padažas su bananais</i></p> <p><i>Žolelių arbata (nesaldinta)</i></p>

# VALGIARAŠTIS

## 2 savaitė

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>
Penkių javų dribsnių košė	Avižinių kruopų košė	Omletas	Kukurūzų kruopų košė su sviestu, cukrumi ir cinamonu	Miežinių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi
Sviestas	Sviestas	Daržovės	Sausučiai	Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu
Duoniukai / trapučiai	Trintų uogų padažas su bananais	Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai	Kakava su pienu (saldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)
Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė	Šviesi duona su sviestu	Šviesi duona su sviestu		
Kmynų arbata (nesaldinta)	Žolelių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)		
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	Trinta cukinijų / moliūgų sriuba	Žirnių ir perlinių kruopų sriuba	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	Barščiai su bulvėmis
Ruginė duona	Ruginė duona	Ruginė duona	Ruginė duona	Ruginė duona
Kiaulienos mažylių balandėlis	Troškinta vištiena	Jautienos kukuliai	Kepta žuvis (riebi)	Kalakutienos maltinukas
Virtos bulvės	Virtos kvietinės Bulgur kruopos	Bulvių košė su morkomis	Virtos kruopos	Bulvių košė
Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi	Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi	Daržovės	Daržovės	Daržovės
Pagardintas stalo vanduo	Pagardintas stalo vanduo	Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi	Pagardintas stalo vanduo	Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi
		Pagardintas stalo vanduo		Pagardintas stalo vanduo
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
Virti varškėčiai	Sklindžiai	Pieniška makaronų sriuba	Žirnių ir bulvių košė	Varškės ir ryžių apkepas
Saldus jogurto padažas	Jogurto ir uogienės padažas	Bandelė	Daržovės	Jogurto ir trintų uogų padažas
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	Kmynų arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Kmynų arbata (nesaldinta)

# VALGIARAŠTIS

## 3 savaitė

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>
<i>Kvietinių kruopų košė su sviestu</i>	<i>Sorų kruopų košė su sviestu</i>	<i>Kiaušinių košė</i>	<i>Avižinių dribsnių košė su sviestu</i>	<i>Ryžių kruopų košė su sviestu</i>
<i>Duoniukai / trapučiai su varškės užtepėle saldinta</i>	<i>Sūrio lazdelė</i>	<i>Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu</i>	<i>Trintų uogų padažas su bananais</i>	<i>Šviesi duona su sviestu</i>
<i>Žolelių arbata (nesaldinta)</i>	<i>Arbatžolių arbata su citrina (saldinta)</i>	<i>Daržovės</i>	<i>Sausučiai</i>	<i>Morkų lazdelės</i>
		<i>Arbatžolių arbata (nesaldinta)</i>	<i>Kakava su pienu (saldinta)</i>	<i>Žolelių arbata (nesaldinta)</i>
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
<i>Rūgštynių sriuba su bulvėmis</i>	<i>Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis</i>	<i>Kopūstų sriuba su bulvėmis</i>	<i>Pupelių sriuba</i>	<i>Žirnių sriuba</i>
<i>Ruginė duona</i>	<i>Ruginė duona</i>	<i>Ruginė duona</i>	<i>Ruginė duona</i>	<i>Ruginė duona</i>
<i>Plovas su kiauliena</i>	<i>Vištienos kepinukas</i>	<i>Jautienos ir kiaulienos maltinukas</i>	<i>Žuvies maltinukas</i>	<i>Troškinta kalakutiena</i>
<i>Daržovės</i>	<i>Bulvių košė</i>	<i>Kvietinės Kuskus kruopos</i>	<i>Virtos bulvės</i>	<i>Virtos kruopos</i>
<i>Pagardintas stalo vanduo</i>	<i>Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi</i>	<i>Daržovės</i>	<i>Daržovių salotos su natūraliu jogurtu</i>	<i>Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi</i>
	<i>Pagardintas stalo vanduo</i>	<i>Pagardintas stalo vanduo</i>	<i>Daržovės</i>	<i>Daržovės</i>
<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>
<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
<i>Pieniška makaronų sriuba</i>	<i>Lietiniai su varškės įdaru</i>	<i>Kepti varškėčiai su saldžiu grietinės padažu</i>	<i>Makaronai su sviesto ir grietinės padažu</i>	<i>Varškės pudingas su jogurto ir trintų uogų padažu</i>
<i>Šviesi duona su sviestu ir varškės sūriu</i>	<i>Jogurto ir uogienės padažas</i>	<i>Kmynų arbata (nesaldinta)</i>	<i>Daržovės</i>	<i>Daržovės</i>
<i>Kmynų arbata (nesaldinta)</i>	<i>Žolelių arbata (nesaldinta)</i>		<i>Arbatžolių arbata (nesaldinta)</i>	<i>Arbatžolių arbata (nesaldinta)</i>