

VALGIARAŠTIS

1 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
<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>
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 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>
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
<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

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

VALGIARAŠTIS

3 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
<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>
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
<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>Pagardintas stalo vanduo</i>	<i>Pagardintas stalo vanduo</i>
<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
<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>