

VALGIARAŠTIS (2018 m. lapkričio 5 d. - lapkričio 9 d.)

PUSRYČIAI 9:00 - 9:27 val.	Išėiga (g)		PIETŪS 12:30 - 12:57 val.	Išėiga (g)		VAKARIENĖ 16:00 - 16:27 val.	Išėiga (g)	
	L	D		L	D		L	D
PIRMADIENIS								
Omletas <i>(tausoiantis patiekalas)</i>	70	110	Sriuba agurkinė su bulvėmis <i>(tausoiantis, augalinis patiekalas)</i>	100	120	Košė avižinių dribsnių su bananais <i>(tausoiantis, augalinis patiekalas)</i>	150	150
Agurkas	50	100	Grietinė 30%	5	5	Apelsinas	120	120
Arbata kmynų nesaldinta	150	150	Duona ruginė	20	35	Arbata arbatžolių su citrina, nesaldinta	150	150
			Apkepas varškės <i>(tausoiantis patiekalas)</i>	90	130			
			Užpilas jogurto	40	40			
			Morka- obuolys	40	50			
			Vanduo su citrina	150	150			
Parama 10:30 val. Obuolys (NKP) Pienas (ekologiškas)								
ANTRADIENIS								
Košė grikių kruopų <i>(tausoiantis patiekalas)</i>	150	150	Sriuba pomidorinė <i>(tausoiantis, augalinis patiekalas)</i>	100	100	Kotletai lęšių <i>(tausoiantis patiekalas)</i>	70	120
Kriaušė	120	120	Duona ruginė viso grūdo	20	35	Kefyras	100	100
Arbata arbatžolių su citrina, nesaldinta	150	150	Paukštiena troškinta su morkomis <i>(tausoiantis patiekalas)</i>	50	75	Morkų lazdelės	40	50
			Ryžiai virti	50	80			
			Salotos aisbergo	50	100			
			Vanduo su citrina	150	150			
TREČIADIENIS								
Košė manų kruopų <i>(tausoiantis patiekalas)</i>	100	150	Sriuba žirnių <i>(tausoiantis, augalinis patiekalas)</i>	100	100	Varškėčiai virti <i>(ausojantis patiekalas)</i>	110	110
Arbata kmynų nesaldinta	150	150	Kiauliena troškinta su kopūstais <i>(tausoiantis patiekalas)</i>	100	175	Padažas grietinės	20	20
Bananas	120	120	Bulvės virtos	50	80	Arbata vaisinė nesaldinta	150	150
Parama 10:30 val. Pienas (ekologiškas)			Salota pekino	100	100			
			Vanduo su citrina	150	150			
KETVIRTADIENIS								
Košė miežinių kruopų <i>(tausoiantis patiekalas)</i>	100	150	Sriuba ankštinių daržovių <i>(tausoiantis, augalinis patiekalas)</i>	100	100	Blynėliai morkų <i>(tausoiantis patiekalas)</i>	100	120
Sūris varškės	30	30	Duona ruginė	20	35	Arbata arbatžolių nesaldinta	200	200
Arbata erškėtrožių nesaldinta	150	150	Šnicelis jūros lydekos <i>(tausoiantis patiekalas)</i>	50	50			
Kiviai	120	120	Grikiai virti	50	60			
			Salotos morkų-žirnelių su alyvuogių aliejumi	105	105			
			Vanduo su citrina	150	150			
PENKTADIENIS								
Košė perlinių kruopų su morkomis, svogūnais <i>(tausoiantis patiekalas)</i>	150	150	Sriuba su kiaulienos kukuliukais <i>(tausoiantis patiekalas)</i>	100	150	Sriuba pieniška ryžių kruopų <i>(tausoiantis patiekalas)</i>	200	200
Arbata vaisinė nesaldinta	150	150	Duona ruginė	20	35	Duona ruginė, sviestas, česnakas	36/4/5	45/7/8
Obuolys	120	120	Plokštainis bulvių <i>(tausoiantis patiekalas)</i>	100	150			
			Grietinė 30%	12	20			
			Pomidoras	60	60			
			Vanduo su citrina	150	150			