

VALGIARAŠTIS (2019 m. rugsėjo 9 d. - rugsėjo 13 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								
Košė avižinių dribsnių (tausojantis patiekalas)	150	180	Sriuba burokėlių su kopūstais (tausojantis, augalinis patiekalas)	100	100	Varškėčiai kepti (tausojantis patiekalas)	100	140
Apelsinas	120	120	Grietinė 30%	6	6	Bananas	120	120
Arbata vaisinė nesaldinta	150	150	Duona juoda	20	20	Arbata ramunėlių nesaldinta	150	150
			Kukulis kiaulienos-jautienos (tausojantis patiekalas)	50	60			
			Makaronai virti	40	60			
			Salotos lapinė	100	10			
			Vanduo su citrina	150	150			
ANTRADIENIS								
Košė ryžių kruopų (tausojantis patiekalas)	100	150	Sriuba šviežių kopūstų (tausojantis, augalinis patiekalas)	100	100	Makaronai virti su sūriu fermentiniu (tausojantis patiekalas)	110	110
Bananas	120	120	Duona juoda	20	35	Pienas 2,5%	100	200
Arbata arbatžolių su citrina, nesaldinta	150	150	Troškiny s jūros lydekos su daržovėmis (tausojantis patiekalas)	85	85			
			Košė bulvių su brokoliais	70	70			
			Salotos burokėlių-obuolių su alyvuogių aliejumi	70	90			
			Vanduo su citrina	150	150			
TREČIADIENIS								
Suflė varškės su padažu (tausojantis patiekalas)	100/10	120/12	Sriuba trinta žaliųjų žirnelių (tausojantis, augalinis patiekalas)	100	150	Sriuba pieniška avižinių dribsnių (tausojantis patiekalas)	150	200
Arbata kmynų nesaldinta	150	150	Duona ruginė viso grūdo	20	35	Duona juoda, sviestas	40	55
Apelsinas	120	120	Cepelinai virtų bulvių su kiaušiena (tausojantis patiekalas)	100	100	Agurkas	40	50
			Padažas grietinės	20	40			
			Salotos kopūstų-pomidorų	60	100			
			Vanduo su citrina	150	150			
KETVIRTADIENIS								
Košė kukurūzų kruopų (tausojantis patiekalas)	100	150	Sriuba špinatų su bulvėmis (tausojantis, augalinis patiekalas)	100	150	Kukulaičiai varškės (tausojantis patiekalas)	140	140
Arbata vaisinė nesaldinta	150	150	Grietinė 30%	6	9	Užpilas jogurto	40	40
Kiviai	120	120	Duona juoda	20	35	Arbata arbatžolių su citrina, nesaldinta	150	150
			Troškiny jautienos su daržovėmis (tausojantis patiekalas)	110	110			
			Košė bulvių su morkomis	80	100			
			Agurkas	100	100			
			Vanduo su citrina	150	150			
PENKTADIENIS								
Košė žirnių (tausojantis patiekalas)	140	140	Sriuba žiedinių kopūstų (tausojantis, augalinis patiekalas)	100	150	Košė avižinių dribsnių su obuoliais (tausojantis patiekalas)	200	200
Arbata vaisinė nesaldinta	150	150	Duona juoda	20	35	Arbata vaisinė nesaldinta	150	150
Obuolys	120	120	Maltinis paukštienos (tausojantis patiekalas)	65	75	Apelsinas	120	120
			Grikiai virti	80	80			
			Salotos lapinės	100	100			
			Vanduo su citrina	150	150			