

# VALGIARAŠTIS

1 savaitė

TVIRTINU  
2020-08-14  
M. V. - H. O.  
B. J. -  
Zita Pauliškaitienė

<p><b>PIRMADIENIS</b></p> <p><b>Pusryčiai:</b> Penkių javų kruopų košė su sviestu P G(tausojantis) Ruginė duona su fer.sūriu P Arbata (be cukraus) Traškios morkytės Vanduo su apelsinu</p> <p><b>Pietūs:</b> Trinta lęšių sriuba (tausojantis) P G Viso grūdo ruginė duona G Jautienos troškiny (tausojantis) P G Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis) P Švž. agurkai</p> <p><b>Vakarienė:</b> Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais P G Uogienė Nesaldinta arbata, vaisius</p>	<p><b>ANTRADIENIS</b></p> <p><b>Pusryčiai:</b> Ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis) P G Pienas, duonos lazdelės P G Kepti obuoliai Vanduo su šaldytomis uogomis</p> <p><b>Pietūs:</b> Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona G Kepta( jūros lydeka) žuvis su provanso žolelėmis(tausojantis) K G Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) Virtų burokėlių salotos su citrina,aliejumi (augalinis) Pomidorai</p> <p><b>Vakarienė:</b> Makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu PG Agurkai Nesaldinta arbata, vaisius</p>
<p><b>TREČIADIENIS</b></p> <p><b>Pusryčiai:</b> Perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) P Vaisių salotos Nesaldinta kakava su pienu P Vanduo su apelsinu</p> <p><b>Pietūs:</b> Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona G Troškinta kalakutiena(šlaunelių mėsa) su svogūnais ir morkomis(tausojantis) P Virtų grikių kruopos su pakepintais svogūnais (tausojantis)(augalinis) Agurkų, pomidorų, paprikų rinkinys su aliejumi</p> <p><b>Vakarienė:</b> Žemaičių blynai su jautiena G K Grietinės padažas P Arbata be cukraus, vaisius</p>	<p><b>KETVRTADIENIS</b></p> <p><b>Pusryčiai:</b> Virtas kiaušinis (tausojantis) K Žirnelių salotos su majonezu P Duona su sviestu ir virta dešra G P ,arbata Vaisiai Vanduo su agurkais ir mėta</p> <p><b>Pietūs:</b> Tiršta švž. kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona G Keptas vištienos maltinis K G Bulvių košė(tausojantis) P Troškintos morkos (tausojantis) Švž. Brokoliai, pomidorai</p> <p><b>Vakarienė:</b> Varškės spygliukai su viso grūdo miltais (tausojantis) K G Grietinė P Kakava su pienu ( be cukraus) P</p>
<p><b>PENKTADIENIS</b></p> <p><b>Pusryčiai:</b> Trijų dribsnių košė su sviestu (tausojantis) G P Duona su sviestu ir varškės sūriu K G Nesaldinta arbata P Kepti obuoliai Vanduo su apelsinu</p>	<p><b>Pietūs:</b> Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona G Troškintas kiaulienos maltinis padaže (tausojantis) P K Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis) Švž. Agurkai, paprika</p> <p><b>Vakarienė:</b> Pieniška sriuba(makaronų,grikių,ryžių) (tausojantis) P G Duona su sviestu G, vaisius, kietasis sūris</p>



# VALGIARAŠTIS

2 savaitė

TURKIJU  
2020-08-14  
Nr. V-40  
D. J. M.  
Dietologė  
Zita Pankauskaitė

<p><b>PIRMADIENIS</b></p> <p><b>Pusryčiai:</b> Viso grūdo makaronai su fermentiniu sūriu P G (tausojantis) Nesaldinta arbata</p> <p><b>Pietūs:</b> Trinta žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) G Viso grūdo ruginė duona G Troškintas jautienos-kiaulienos maltinukas (tausojantis) K G Bulvių košė (tausojantis) P Ridikų salotos su morkomis ir grietine P Švieži arba rauginti agurkai</p> <p><b>Vakarienė:</b> Lietiniai su varške P G Sviesto-grietinės padažas P Nesaldinta arbata Traškios morkytės</p>	<p><b>ANTRADIENIS</b></p> <p><b>Pusryčiai:</b> Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) G P Vaisius, sūrio lazdelės G P Nesaldinta arbata</p> <p><b>Pietūs:</b> Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis ir perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) G Viso grūdo ruginė duona G Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis (tausojantis) K Bulvių košė (tausojantis) (augalinis) P Virtų burokėlių salotos su citrina ir aliejumi (augalinis) Konservuoti žirneliai, rauginti agurkai</p> <p><b>Vakarienė:</b> Varškės apkepas (tausojantis) P K G Grietinės padažas P Nesaldinta arbata Vaisius</p>
<p><b>TREČIADIENIS</b></p> <p><b>Pusryčiai:</b> Trijų dribsnių kruopų košė su sviestu (tausojantis) P G Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais P G Žolelių arbata (nesaldinta)</p> <p><b>Pietūs:</b> Tiršta pomidorų ir lešių sriuba (tausojantis) (augalinis) (patiekalo viduje yra salierų) G Viso grūdo duona G Kiaulienos suktinukai su maltos vištienos įdaru (tausojantis) K G Lopšeliui maltinis P G Daržovių šūpinys P (bulvės, morkos, žirneliai) (tausojantis) (augalinis) Agurkas (šaltuoju sezono metu raugintas)</p> <p><b>Vakarienė:</b> Bulvių plokštainis P lopšeliui bulvių košė P Grietinės padažas P Rūgpienis P, vaisius</p>	<p><b>KETVRTADIENIS</b></p> <p><b>Pusryčiai</b> Tiršta grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis) P Arbata, vaisius Kietasis sūris P</p> <p><b>Pietūs:</b> Raugintų kopūstų sriuba su grietine (tausojantis) P Viso grūdo ruginė duona G Kiaulienos-ryžių plovos (tausojantis) G Morkų salotos P Agurkai, paprika įvairių spalvų</p> <p><b>Vakarienė:</b> Orkaitėje kepti varškėčiai P K G Natūralus jogurtas P Nesaldinta arbata Traškios morkytės</p>
<p><b>PENKTADIENIS</b></p> <p><b>Pusryčiai:</b> Manų kruopų košė su sviestu (tausojantis) P G Vaisius Kakava su pienu P</p>	<p><b>Pietūs:</b> Daržovių ir makaronų sriuba (tausojantis) (augalinis) G Viso grūdo ruginė duona G Virti kalakutienos- vištienos kukuliai (tausojantis) K Grietinės-pomidorų padažas G Virtos, orkaitėje apkeptos bulvės (tausojantis) (augalinis) Troškinti žiediniai kopūstai (tausojantis) (augalinis) Agurkai, pomidorai</p> <p><b>Vakarienė:</b> Sumuštiniai su sviestu, pieniška dešra ir sūriu G P Arbata, vaisius</p>



# VALGIARAŠTIS

3 savaitė

TVIRTINU  
2020-08-14  
Nr. 4-40  
Dijana  
K. Paulaitienė

<p><b>PIRMADIENIS</b></p> <p><b>Pusryčiai:</b> Ryžių kruopų košė su uogiene (tausojantis) P G Batonas su sviestu G P Arbata (be cukraus) Traškos morkytės</p> <p><b>Pietūs:</b> Šv. Kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona G Troškintas kiaulienos maltinis su morkų įdaru (tausojantis) K G Virti griekiai su pakepintais svogūnais (tausojantis) (augalinis) Agurkų salotos su grietine P</p> <p><b>Vakarienė:</b> Omletas su sviestu (tausojantis) P K Pomidoras, duona Nesaldinta arbata, vaisius</p>	<p><b>ANTRADIENIS</b></p> <p><b>Pusryčiai</b> Penkių javų kruopų košė su sviestu (tausojantis) P G Kakava su pienu P Vaisių asorti</p> <p><b>Pietūs:</b> Trinta porų sriuba (augalinis) P Viso grūdo ruginė duona G Keptas žuvies maltinis Ž K Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis) Šv. agurkas, pomidoras. Troškinti brokoliai</p> <p><b>Vakarienė</b> Virti skryliai (tausojantis) Natūralus jogurtas Nesaldinta arbata</p>
<p><b>TREČIADIENIS</b></p> <p><b>Pusryčiai:</b> Senelių kruopų košė su sviestu (tausojantis) G Penkių grūdų duona su sv. ir varškės sūriu P G Nesaldinta arbata Kepti obuoliai</p> <p><b>Pietūs:</b> Žirnių sriuba su grietine (tausojantis) G P Viso grūdo ruginė duona G Vištienos kukulis su džiovintais abrikosais, troškintas padaže(tausojantis) G P Virtos bulvės (tausojanti)(augalinis) Morkų-obuolių salotos su nesaldintu jogurtu P</p> <p><b>Vakarienė</b> Trinta varškė su braškėmis Duoniukai G Nesaldinta arbata Vaisius</p>	<p><b>KETVRTADIENIS</b></p> <p><b>Pusryčiai:</b> Manų kruopų košė su sviestu ir cinamonu (tausojantis) P G Nesaldinta arbata Vaisius, uogienė</p> <p><b>Pietūs:</b> Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona G Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai ir cukinija (tausojantis) P K Bulvių košė (tausojantis) P Pekino kopūstų, morkų, porų salotos su aliejumi Šv. pomidorai</p> <p><b>Vakarienė:</b> Virtos pieniškos dešrelės (a.r.) (tausojantis) Pomidorų padažas Perlinių kruopų košė su pakepintais svogūnais ir morkomis (augalinis) (tausojantis) G Švieži agurkai arba rauginti, traškos morkytės</p>
<p><b>PENKTADIENIS</b></p> <p><b>Pusryčiai:</b> Kvietinių kr. košė su sviestu (tausojantis) P G Duona su sviestu ir virta dešra P G Nesaldinta arbatata, traškos morkytės</p> <p><b>Pietūs:</b> Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona G Grietinėje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (tausojantis) P Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis) Agurkai, pomidorai</p> <p><b>Vakarienė:</b> Keptas naminis pyragas G,K Geriamas jogurtas, vaisių salotos</p>	<p><b>Alergenai:</b> Pieno produktai P Kiaušiniai K Žuvis Ž Glitimo turintys produktai G</p>