

VALGIARAŠTIS

1 savaitė



TVIRTINU

Direktorius
Justas Petrusis

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS
<p>Pusryčiai: Penkių javų kruopų košė su sviestu P G(tausojantis) Ruginė duona su fermentiniu sūriu P Arbata (be cukraus) Traškios morkytės Vanduo su apelsinu</p> <p>Pietūs: Trinta lęšių sriuba (tausojantis) P G Viso grūdo ruginė duona G Virti jautienos-kiaulienos kukuliai (tausojantis) K Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis) P Švieži agurkai</p> <p>Vakarienė: Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais P G Uogienė Nesaldinta arbata, vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis) P G Pienas, duonos lazdelės P G Kepti obuoliai</p> <p>Pietūs: Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (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 ir alyvuogių aliejumi (augalinis), pomidorai</p> <p>Vakarienė: Makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu PG Agurkai Nesaldinta arbata, vaisius</p>
TREČIADIENIS	KETVRTADIENIS
<p>Pusryčiai: Perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) P Vaisių salotos Nesaldinta kakava su pienu P Vanduo su apelsinu</p> <p>Pietūs: 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>Vakarienė: Žemaičių blynai su kiauliena K G Grietinės padažas P Arbata, vaisius</p>	<p>Pusryčiai: Virtas kiaušinis (tausojantis) K Žirnelių salotos su majonezu P Duona su sviestu ir virta dešra G P ,arbata Vaisiai</p> <p>Pietūs: 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) Švieži pomidorai, agurkai</p> <p>Vakarienė: Varškės spygliukai su viso grūdo miltais (tausojantis) K G Grietinė P Kakava su pienu (be cukraus) P</p>
PENKTADIENIS	
<p>Pusryčiai: Trijų dribsnių košė su sviestu (tausojantis) G P Duona su sviestu ir varškės sūriu K G Nesaldinta arbata P Kepti obuoliai</p>	<p>Pietūs: Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona G Troškintas kiaulienos maltinis padaže (tausojantis)P K Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis) Švieži agurkai ,paprika</p> <p>Vakarienė: Pieniška sriuba(makaronų, grikių, ryžių) (tausojantis) P G Duona su sviestu G, vaisius, kietasis sūris</p>

VALGIARAŠTIS

2 savaitė

TVIRTINU

Direktorius
Justas Petrusis

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS
<p>Pusryčiai: Viso grūdo makaronai su fermentiniu sūriu P G (tausojantis) Nesaldinta arbata</p> <p>Pietūs: Trinta žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) G Viso grūdo ruginė duona G Troškintas jautienos-kiulienos vyniotinis (tausojantis) K G Bulvių košė (tausojantis) P Ridikų salotos su morkomis ir grietine P Švieži arba rauginti agurkai</p> <p>Vakariė: Lietiniai su varške P G/, grietinės padažas Nesaldinta arbata, traškios morkytės</p>	<p>Pusryčiai: Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) G P Vaisius, sūrio lazdelės G P Nesaldinta arbata</p> <p>Pietūs: Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis ir perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) G Viso grūdo ruginė duona G Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis (tausojantis) K Bulvių košė (tausojanti) (augalinis) P Virtų burokėlių salotos su citrina ir aliejumi (augalinis) Konservuoti žirneliai</p> <p>Vakariė: Varškės apkepas (tausojantis) P K G su grietinės padažu P Nesaldinta arbata, vaisius</p>
TREČIADIENIS	KETVRTADIENIS
<p>Pusryčiai: Trijų dribsnių kruopų košė su sviestu (tausojantis) P G Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais P G Žolelių arbata (nesaldinta)</p> <p>Pietūs: Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) (patiekalo viduje yra salierų) G Viso grūdo duona G Kepta kiulienos nugarinė (tausojantis) K G Lopšeliui maltinis PG Daržovių šiupinys P (bulvės, morkos, žirneliai) (tausojantis) (augalinis) Agurkas (šaltuoju sezono metu raugintas)</p> <p>Vakariė: Bulvių plokštainis P lopšeliui bulvių košė P Grietinės padažas P, rūgpienis P, vaisius</p>	<p>Pusryčiai Tiršta grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis) P Arbata, vaisius Kietasis sūris P</p> <p>Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba su grietine (tausojantis) P Viso grūdo ruginė duona G Kiulienos-ryžių plovos (tausojantis) G Morkų salotos P Agurkai, paprika įvairių spalvų</p> <p>Vakariė: Orkaitėje kepti varškėčiai P K G Natūralus jogurtas P Nesaldinta arbata Traškios morkytės</p>
PENKTADIENIS	Pietūs:
<p>Pusryčiai: Manų kruopų košė su sviestu (tausojantis) P G Vaisius Kakava su pienu P</p>	<p>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>Vakariė: Sumuštiniai su sviestu, pieniška dešra ir sūriu G P Arbata, vaisius</p>

ALERGENAI:

Pieno produktai P, Kiaušiniai K, Žuvis Ž, Glitimo turintys produktai G

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