

Perspektyvinis valgiaraštis (1 savaitė)

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška grikių košė su sviestu 150/6 g Arbata be cukraus 150ml Vaisius 120 g</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška sorų košė su sviestu 150/4g Jogurtas 100 g Vaisius 100g</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška penkių javų košė su sviestu 150/6g Traputis 20g Vaisius 100g</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Virti kiaušiniai 60g Pomidoras 30g Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 45 % 52g Arbata be cukraus 150ml Vaisius 100g</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška avižinių dribsnių košė su bananu 150/20g Arbata be cukraus 150ml Vaisius 100g</p>
<p><u>PIETŪS</u> Burokėlių sriuba 100 g Grietinė 30 % 8 g Perlinių kr. plovos su kiauliena 150g Daržovių rinkinukas 75g Duona 30g Stalo vanduo</p>	<p><u>PIETŪS</u> Lęšių – bolivinės balandos sriuba 100g Grietinė 30 % 8 g Vištienos filė apkepas 60g Bulvių košė 80 g Pekino kop. salotos su agurku, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi 50g Duona 30 g</p>	<p><u>PIETŪS</u> Agurkinė sriuba 100g Grietinė 30 % 4g Makaronai su jautiena 180g Daržovių rinkinukas 75g Duona 20g Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><u>PIETŪS</u> Šviežių kopūstų sriuba 100 Grietinėleje troškinta kalakutienos filė su morkomis 100 g Virtas kuskusas 80 Daržovių rinkinukas 75 Duona 20 Stalo vanduo su vaisiais</p>	<p><u>PIETŪS</u> Pupelių sriuba 100g Žuvies maltinis (jūros lydeka) 60g Bulvių košė 80g Pekino kopūstų salotos su agurku, pomidoru ir alyvuogių aliejumi 50g Duona 30g Obuolių kompotas 150ml</p>
<p><u>VAKARIENĖ</u> Varškės apkepas su kriaušėmis 145g Trintos braškės 30g Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Mieliniai blynai 80g Trintos uogos 20g Bananas 100 g</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Morkų pyragas 80g Pienas 2,5% 150ml</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Sklindžiai su obuoliu ir bananu 100g Trintos uogos 20g Natūralus jogurtas 40g</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Pieniška makaronų sriuba 150g Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu 45 % 35 g Arbata be cukraus 150 ml</p>

Perspektyvinis valgiaraštis (2 savaitė)

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška kvietinių dribsnių košė su sviestu 150/6g Arbata be cukraus 100ml Vaisius 100g</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/4g Vaisius 100g</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 150/4g Vaisius 100g Pienas 2,5 % 150ml</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška miežinė košė su sviestu 150/6g Vaisius 100g Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška grikių košė su sviestu 150/6g Vaisius 100g Arbata be cukraus 150ml</p>
<p><u>PIETŪS</u> Kremtinė žiedinių kopūstų sriuba (su grietinėle) 100/4g Karališki balandėliai su kiauliena 100g Bulvių skiltelės 80g Daržovių rinkinukas 70 g Juoda duona 20g Kmyną arbata be cukraus 150ml</p>	<p><u>PIETŪS</u> Daržovių sriuba 100g Kalakutienos maltinis 80g Virtas kuskusas 80g Daržovių rinkinukas 75g Duona 30g Stalo vanduo pagardintas vaisiumi 150ml</p>	<p><u>PIETŪS</u> Burokėlių sriuba 100g Grietinė 2,5 % 8g Kiaulienos guliašas 70g Virtos bulvės 80g Daržovių rinkinukas 75g Duona 30g Vanduo pagardintas vaisiais 150ml</p>	<p><u>PIETŪS</u> Žirnių sriuba 100g Vištienos lazdelės 75g Burgurg kruopos 80g Daržovių rinkinukas 75g Duona 30g Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><u>PIETŪS</u> Cukinijų sriuba 100g Keptas žuvies maltinukas 60g Birūs rudieji ryžiai 80g Daržovių rinkinukas 60g Duona 30g Stalo vanduo</p>
<p><u>VAKARIENĖ</u> Kepti varškėčiai 100g Trintos uogos 20g Arbata be cukraus 100ml</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Varškės plokštainis 90g Pienas 2,5% 100ml</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Sklindžiai 120g Trintos uogos 25g</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Virtinukai su varške 120g Jogurto padažas 15g Žolelių arbata be cukraus 150ml</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Virti makaronai su sviestu 100/5g Troškintos šparaginės pupelės 50g Agurkas 25g</p>

Dėl nenumatytų priežasčių dienos produktai gali keistis

Perspektyvinis valgiaraštis (3 savaitė)

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 150/g Vaisius 100g</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/6g Vaisius 100 g Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška sorų košė su sviestu 150/4g Vaisius 100g Arbata be cukraus 100ml</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška penkių javų košė su sviestu 150/6g Vaisius 100g</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška kukurūzų košė 150g Vaisius 100g Arbata be cukraus 150ml</p>
<p><u>PIETŪS</u> Trinta morkų sriuba 100g Grietinė 35 % 4g Vištienos maltinis 60g Bulvių košė 80g Agurkų ridikų salotos su alyv.al. 60g Duona 30g Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><u>PIETŪS</u> Žaliųjų žirnelių sriuba 100g Jautienos befstrogenas 80g Virti griekiai 80g Daržovių rinkinukas 75g Duona 20g Stalo vanduo</p>	<p><u>PIETŪS</u> Daržovių sriuba 100g Kalakutienos maltinas 80g Virti pilno gr. makaronai 80g Pekino kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir alyvuogių aliejumi 50g Duona 30g Stalo vanduo</p>	<p><u>PIETŪS</u> Bulvių sriuba su miežinėm kruopom 100g Grietinė 30 % 8g Troškintas kiaulienos kepsnelis 60g Virtos bulvės 80g Daržovių rinkinukas 80g Duona 30g Stalo vanduo</p>	<p><u>PIETŪS</u> Trinta lęšių sriuba 100g Žuvies kepsniukas (lašiša) 70g Virti ryžiai 80g Daržovių rinkinukas 80g Stalo vanduo</p>
<p><u>VAKARIENĖ</u> Sklindžiai su varške, spelta miltais 100g Trintos uogos 25g</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Kepti varškėčiai 100g Trintos uogos 25g</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Bananų duona su kriaušėmis 80g Pienas 2,5% 150g</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Blynėliai su cukinija 110g Natūralus jogurtas 50g</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Pieniška grikių sriuba 150g Sumuštinis su fermentiniu sūriu 45 % 52g Arbata be cukraus 150ml</p>

Dėl nenumatytų priežasčių dienos produktai gali keistis