

Perspektyvinis valgiaraštis (1 savaitė)

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška grikių košė su sviestu 200/8 g Arbata be cukraus 150ml Vaisius 120 g</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška sorų košė su sviestu 200/5g Jogurtas 125 g Vaisius 100g</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška penkių javų košė su sviestu 200/8g Traputis 20g Vaisius 100g</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Virti kiaušiniai 90g Pomidoras 30g Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 45 % 60g Arbata be cukraus 150ml Vaisius 100g</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška avižinių dribsnių košė su bananu 200/40g Arbata be cukraus 150ml Vaisius 100g</p>
<p><u>PIETŪS</u> Burokėlių sriuba 150 g Grietinė 30 % 8 g Perlinių kr. plovai su kiauliena 200g Daržovių rinkinukas 75g Duona 30g Stalo vanduo</p>	<p><u>PIETŪS</u> Lęšių – bolivinės baltos sriuba 150g Grietinė 30 % 10g Vištienos filė apkepas 70g Bulvių košė 100g Pekino kop. salotos su agurku, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi 70 g Duona 40 g</p>	<p><u>PIETŪS</u> Agurkinė sriuba 150g Grietinė 30 % 5g Makaronai su jautiena 200g Daržovių rinkinukas 75g Duona 40g Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><u>PIETŪS</u> Šviežių kopūstų sriuba 150g Grietinėleje troškinta kalakutienos filė su morkomis 120 g Virtas kuskusas 100g Daržovių rinkinukas 90g Duona 30g Stalo vanduo su vaisiais</p>	<p><u>PIETŪS</u> Pupelių sriuba 150g Žuvies maltinis (jūros lydeka) 75g Bulvių košė 100g Pekino kopūstų salotos su agurku, pomidoru ir alyvuogių aliejumi 70g Duona 40g Obuolių kompotas 150ml</p>
<p><u>VAKARIENĖ</u> Varškės apkepas su kriaušėmis 180g Trintos braškės 30g Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Mieliniai blynai 100g Trintos uogos 20g Banas 100 g</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Morkų pyragas 120g Pienas 2,5 % 150ml</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Sklindžiai su obuoliu ir bananu 120g Trintos uogos 20g Natūralus jogurtas 40g</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Pieniška makaronų sriuba 200g Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu 45 % 55 g Arbata be cukraus 150 ml</p>

Dėl nenumatytų priežasčių dienos produktai gali keistis

Perspektyvinis valgiaraštis (2 savaitė)

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška kvietinių dribsnių košė su sviestu 200/8g Arbata be cukraus 100ml Vaisius 100g</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 200/5g Vaisius 100g</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 200/5g Vaisius 100g Pienas 2,5 % 150ml</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška miežinė košė su sviestu 200/8g Vaisius 100g Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška grikių košė su sviestu 200/8g Vaisius 100g Arbata be cukraus 150ml</p>
<p><u>PIETŪS</u> Kreminė žiedinių kopūstų sriuba (su grietinėle) 150/5g Karališki balandėliai su kiauliena 120g Bulvių skiltelės 100g Daržovių rinkinukas 90g Juoda duona 30g Kmyną arbata be cukraus 150ml</p>	<p><u>PIETŪS</u> Daržovių sriuba 150g Kalakutienos maltinis 100g Virtas kuskusas 100g Daržovių rinkinukas 90g Duona 40g Stalo vanduo pagardintas vaisiumi 150ml</p>	<p><u>PIETŪS</u> Burokėlių sriuba 150g Grietinė 30 % 8g Kiaulienos guliašas 1100g Virtos bulvės 100g Daržovių rinkinukas 90g Duona 40g Vanduo pagardintas vaisiais 150ml</p>	<p><u>PIETŪS</u> Žirnių sriuba 150g Vištienos lazdelės 95g Burgur kruopos 100g Daržovių rinkinukas 90g Duona 40g Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><u>PIETŪS</u> Cukinių sriuba 150g Keptas žuvies maltinukas 75g Birūs rudieji ryžiai 100g Daržovių rinkinukas 60g Duona 40g Stalo vanduo</p>
<p><u>VAKARIENĖ</u> Kepti varškėčiai 120g Trintos uogos 25g Arbata be cukraus 100ml</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Varškės plokštainis 90g Pienas 2,5 % 200ml</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Sklindžiai 150g Trintos uogos 25g</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Virtinukai su varške 150g Jogurto padažas 25g Žolelių arbata be cukraus 150ml</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Virti makaronai su sviestu 120/6g Troškintos šparaginės pupelės 60g 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 200/5g Vaisius 100g</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 200/8g Vaisius 100 g Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška sorų košė su sviestu 200/5g Vaisius 100g Arbata be cukraus 100ml</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška penkių javų košė su sviestu 200/8g Vaisius 100g</p>	<p><u>PUSRYČIAI</u> Pieniška kukurūzų košė 200g Vaisius 100g Arbata be cukraus 150ml</p>
<p><u>PIETŪS</u> Trinta morkų sriuba 150g Grietinė 35 % 5g Vištienos maltinis 75g Bulvių košė 100g Agurkų ridikų salotos su alyv.al. 75g Duona 40g Arbata be cukraus 150ml</p>	<p><u>PIETŪS</u> Žaliųjų žirnelių sriuba 150g Jautienos befstrogenas 120g Virti griekiai 100g Daržovių rinkinukas 90g Duona 20g Stalo vanduo</p>	<p><u>PIETŪS</u> Daržovių sriuba 150g Kalakutienos maltinas 100g Virti pilno gr. makaronai 100g Pekino kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir alyvuogių aliejumi 70g Duona 40g Stalo vanduo</p>	<p><u>PIETŪS</u> Bulvių sriuba su miežinėm kruopom 150g Grietinė 30 % 8g Troškintas kiaulienos kepsnelis 75g Virtos bulvės 100g Daržovių rinkinukas 80g Duona 40g Stalo vanduo</p>	<p><u>PIETŪS</u> Trinta lęšių sriuba 150g Žuvies kepsniukas (lašiša) 80g Virti ryžiai 100g Daržovių rinkinukas 80g Stalo vanduo</p>
<p><u>VAKARIENĖ</u> Sklindžiai su varške, spelta miltais 120g Trintos uogos 25g</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Kepti varškėčiai 120g Trintos uogos 25g</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Bananų duona su kriaušėmis 90g Pienas 2,5% 200g</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Blynėliai su cukinija 120g Natūralus jogurtas 50g</p>	<p><u>VAKARIENĖ</u> Pieniška grikių sriuba 200g Sumuštinis su fermentiniu sūriu 45 % 60g Arbata be cukraus 150ml</p>