

VALGIARAŠTIS (2018 sausio 2 – sausio 5)

Pusryčiai 8 ³⁰	Išėiga (g)		Pietūs 12 ¹⁵	Išėiga (g)		Vakarienė 16 ¹⁵	Išėiga (g)	
	L	D		L	D		L	D
ANTRADIENIS								
Ryžių kruopų košė su sviestu	130/5	150/5	Barščiai su grietine	150/5	200/10	Virti varškėčiai	130	150
Trapučiai	20	30	Duona	40	40	Grietinės padažas	30	30
Mėtų arbata	100	150	Bulvių plokštainis su cukinija	150	150	Kakava	100	150
Obuoliai			Grietinės padažas	15	20			
			Sulčių gėrimas su kmyvais	150	150			
TREČIADIENIS								
Miežinių kruopų košė su uogiene	150/15	200/20	Kopūstų sriuba su grietine	150/5	200/5	Daržovių šiupinys	200	200
Kmynų arbata	100	150	Duona	30	30	Arbata	150	150
Obuoliai			Plovas (paukštiena)	150	200	Trapučiai	35	35
			Agurkai rauginti	70	70			
			Citrinų gėrimas	100	150			
KETVIRTADIENIS								
Grikių kruopų košė	150	150	Žirnių sriuba su grietine	150/5	150/10	Makaronų košė su sūriu	150	150
Arbata	100	150	Duona	40	40	Kakava	100	150
Obuoliai			Karališki balandėliai	100	100			
			Grietinės – pomidorų padažas	10	20			
			Bulvės	80	90			
			Pankolių gėrimas	100	200			
PENKTADIENIS								
Avižinių dribsnių košė	100	150	Žiedinių kopūstų sriuba	150	150	Manų kruopų košė su sėlenomis ir sviestu	150	150
Sviestas	3	3	Grietinė	5	5	Kakava	150	150
Čiobrelių arbata	100	150	Duona	30	30	Trapučiai	40	40
Obuoliai			Zuikio blynai	160	160			
			Jogurtinė grietinė	10	10			
			Anyžių gėrimas	150	150			

Dietistė Daiva Karpavičienė



Du – tris kartus per savaitę dalinami ekologiški pieno produktai: ekol.jogurtas Dobilas 2,3 %, Pienas Dobilas, PikNik ekol.plėš. sūrio dešrelės.

Devynis kartus per mėnesį dalinami vaisių programos produktai: obuoliai arba sultys.