

VALGIARAŠTIS (2018 m. kovo 5 – 9 d.)

Pusryčiai 8 ³⁰	Išėiga (g)		Pietūs 12 ¹⁵	Išėiga (g)		Vakarienė 16 ¹⁵	Išėiga (g)	
	L	D		L	D		L	D
PIRMADIENIS								
Ryžių kruopų košė su sviestu	130/5	150/5	Barščių sriuba su jogurtine grietine	150/5	200/10	Virti varškėčiai	130	150
Trapučiai	20	30	Duona	40	40	Padažas	10	10
Mėtų arbata	100	150	Bulvių plokštainis su moliūgais	150	150	Kakava	100	150
Obuoliai			Jogurtinės grietinės padažas	15	15			
			Sulčių gėrimas su kmynais	150	150			
ANTRADIENIS								
Miežinių kruopų košė su sviestu	150/5	200/5	Raugintų kopūstų sriuba su jogurtine grietine	150/5	200/5	Daržovių šūpinys	200	200
Kmynų arbata	100	150	Duona	30	30	Pienas	150	150
Bananas	90	90	Plovas (paukštiena)	150	200			
			Agurkai rauginti	70	70			
			Citrinų gėrimas	100	150			
TREČIADIENIS								
Sorų kruopos su trintomis uogomis	150/5	150/5	Žirnių sriuba su jogurtine grietine	150/5	150/10	Grikių kruopų košė su kiaušiniiais ir svogūnais	150	150
Arbata	100	150	Duona	40	40	Kakava	150	150
Morkos	40	40	Karališki balandėliai	100	100			
			Grietinės – pomidorų padažas	10	20			
			Bulvės	80	90			
			Pankolių gėrimas	100	200			
KETVIRTADIENIS								
Kukurūzų kruopų košė	150	200	Kalafiorų sriuba	150	150	Daržovių troškiny su varškės sūriu (tausojantis)	160	160
Žolelių arbata	150	150	Duona	30	30	Kmynų arbata	150	150
Obuoliai			Žuvies šnicelis	90	100			
			Ryžių košė	80	90			
			Burokėlių salotos	50	60			
			Citrinų gėrimas	100	150			
PENKTADIENIS								
3 grūdų košė su tintomis uogomis	150/5	150/5	Rūgštynių sriuba su jogurtine grietine	150/5	150/5	Bulvių košė su sviestu	150	150
Čiobrelių arbata	100	150	Duona	30	30	Pienas	150	150
Kriaušės	80	80	Obulių ir morkų blynėliai	150	150	Trapučiai	20	20
			Jogurtinės grietinės padažas	10	10			
			Anyžių gėrimas	150	150			

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.

Dietistė Daiva Karpavičienė

