

Audra Liaudanskienė

VALGIARAŠTIS (2017 m. Gruodžio 11 – 15d.)

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 20	150/5 30	Barščiai su grietine Duona	150/5 40	200/10 40	Virti varškėčiai Padažas	130 10	150 10
Trapučiai	100	150	Virtų bulvių blynėliai	150	150	Kakava	100	150
Mėtų arbata	80	80	su sūrių Grietinės padažas	10	10			
Obuoliai			Sulčių gėrimas su kmymais	150	150			
ANTRADIENIS								
Miežinių kruopų košė su uogiene	150/15	200/20	Pupelių sriuba su grietine Duona	150/5 30	200/5 30	Daržovių šūpinys Pienas	200 150	200 150
Kmynų arbata	100	150	Plovas (paukštiena)	150	200			
Morkos	40	40	Agurkai rauginti Citrinų gėrimas	70 100	70 150			
TREČIADIENIS								
Sorų kruopos su uogiene	150 100	150 150	Daržovių sriuba su grietine Duona	150/5 40	150/10 40	Grikių kruopų košė su kiaušiniiais ir svogūnais Kakava	150 150	150 150
Arbata	80	90	Karališki balandėliai	100	100			
Bananas			Grietinės – pomidorų padažas Bulvės Pankolių gėrimas	10 80 100	20 90 200			
KETVIRTADIENIS								
Kukurūzų kruopų košė	150	200	Žirnių sriuba Duona	150 30	150 30	Blynai Ramunėlių arbata	100 150	100 150
Žolelių arbata	150	150	Žuvies šnicelis	90	100	Uogienė	10	10
Obuoliai			Agurkinis padažas Ryžių košė Burokėlių salotos Citrinų gėrimas	20 80 50 100	30 90 60 150			
PENKTADIENIS								
Avižinių dribsnių košė	150	150	Kopūstų sriuba Grietinė	150 5	150 5	Manų košė su sėlenomis ir uogiene Pienas	150 150	150 150
Sviestas	5	5	Duona	30	30	Trapučiai	20	20
Čiobrelių arbata	100	150	Kepti varškėčiai Grietinės padažas Anyžių gėrimas	150 10 150	150 10 150			
Obuoliai								

Du – tris kartus per savaitę dalinami ekologiški pieno produktai: ekol. Jogurtai Dobilas 2,3 %, pienas Dobilas, „PikNik“ ekol. Plėš. Sūrio dešrelės.

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

Dietistė Daiva Karpavičienė

