

VALGIARAŠTIS (2017 m. rugsėjo 18 -22d.)

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	Barščiai su grietine	150/5	200/10	Virti varškėčiai	130	150
Sausainiai	20	30	Duona	40	40	Padažas	10	10
Metų arbata	100	150	Bulvių plokštainis su moliūgais	150	150	Kakava	100	150
Kriaušės	80	80	Grietinės padažas	15	20			
			Sulčių gėrimas su kmynais	150	150			
ANTRADIENIS								
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	Pienas	150	150
Morkos	40	40	Plovas (paukštiena)	150	200			
			Agurkai	70	70			
			Citrinų gėrimas	100	150			
TREČIADIENIS								
Grikių kruopų košė	150	150	Daržovių sriuba su grietine	150/5	150/10	Sorų kruopos su daržovėmis	70	100
Arbata	100	150	Duona	40	40	Kakava	100	150
Bananas	80	90	Karališki balandėliai	100	100			
			Grietinės – pomidorų padažas	10	20			
			Bulvės	80	90			
			Pankolių gėrimas	100	200			
KETVIRTADIENIS								
Kukurūzų kruopų košė	150	200	Žirnių sriuba	150	150	Blynai	60	70
Žolelių arbata	150	150	Duona	30	30	Ramunėlių arbata	150	150
Obuoliai	80	80	Žuvies šnicelis	90	100	Uogienė	10	10
			Agurkinis padažas	20	30			
			Ryžių košė	80	90			
			Burokėlių salotos	50	60			
			Citrinų gėrimas	100	150			
PENKTADIENIS								
Avižinių dribsnių košė	150	150	Moliūgų sriuba	150	150	Bulvių košė	100	150
Sviestas	5	5	Grietinė	5	5	Pienas	150	150
Čiobrelių arbata	100	150	Duona	30	30	Trapučiai	10	10
Obuoliai	60	60	Morkų apkepas su varške	150	200			
			Grietinės padažas	10	10			
			Anyžių gėrimas	150	150			

Dietistė Daiva Karpavičienė

