

VALGIARAŠTIS (2017 m. rugsėjo 25 – 29 d.)

Pusryčiai 9 ⁰⁰	Išėiga (g)		Pietūs 12 ¹⁵	Išėiga (g)		Vakarienė 16 ⁰⁰	Išėiga (g)	
	L	D		L	D		L	D
PIRMADIENIS								
Ryžių kruopų košė su uogiene	150/5	200/5	Ukrainietiški barchiai su grietine	150/10	200/10	Virti varškėčiai	120/10	150/10
Metų arbata	100	150	Duona	30	30	Kakava	100	100
Kriaušės	80	80	Daržovių lazanija	150	150			
			Citrinų gėrimas	100	150			
ANTRADIENIS								
Miežinių kruopų košė su sviestu	150/5	200/6	Agurkinė sriuba su grietine	100/5	150/5	Mieliniai blynai uogienė	100/10	100/10
Ramunėlių arbata	100	150	Duona	30	30	Džiovintų vaisių kompotas	150	150
Trapučiai	20	20	Daržovių salotos	90	100			
Obuoliai	60	60	Grikinių kruopų košė	60	70			
			Sulčių gėrimas	70	90			
				150	150			
TREČIADIENIS								
Sorų kruopų košė su sviestu	150/5	200/5	Spėnatų sriuba su grietine	150/5	150/10	Bulvių kukuliai	140	170
Arbata su citrina	100	150	Duona	30	40	Pienas	150	200
Bananiai	80	80	Vištienos kotletas	80	80	Grietinės padažas	10	10
			Ryžių košė	85	90			
			Vitaminizuotos salotos	50	50			
			Pankolių gėrimas	100	150			
KETVIRTADIENIS								
Kukurūzų kruopų košė su sviestu	100/5	100/5	Žirnių sriuba su grietine	150/5	150/5	Makaronų košė su sviestu, sūriu	150/5/10	200/5/10
Čiobrelių arbata	150	150	Duona	30	30	Kakava	150	150
Batonas	30	40	Šnicelis (kaulienos)	80	90			
Sūris	12	15	Bulvės	80	80			
			Burokėlių salotos, Citrinų gėrimas	150	150			
PENKTADIENIS								
Virti kiaušiniai	50	50	Daržovių sriuba su grietine	150/5	150/10	Avižnių dribsnių košė	200	200
Žirneliai	10	10	Duona	30	30	Morkos	50	50
konservuoti	40	40	Perlinių kruopų, daržovių ir sūrio paplotėliai (Tausojantis), grietine	150/5	150/5	Uogiene	10	10
Grietinė	40	40		150/5	150/5	Kakava	150	150
Batonas	150	200	Apyželių gėrimas	150	150			
Žolelių arbata								

Dietistė Daiva Karpavičienė

