



Audra Liaudanskienė

VALGIARAŠTIS (2017 m. spalio 2 d.-6 d.)

Pusryčiai 8 ³⁰	Išseiga (g)		Pietūs 12 ¹⁵	Išseiga (g)		Vakarienė 16 ¹⁵	Išseiga (g)	
	L	D		L	D		L	D
PIRMADIENIS								
Manų kruopų košė su sviestu	150/5	150/5	Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	150	200	Troškintos daržovės	150	150
Uogienė	10	10	Duona	30	30	Arbata	150	150
Žolelių arbata	150	200	Kepti varškėčiai	150	150	Obuoliai	60	60
			grietinės padažas	10	15			
			Sulčių gėrimas su kmykais	100	150			
ANTRADIENIS								
Grikių kruopų košė su sviestu	150	150	Žiedinių kopūstų sriuba	150	200	Miežinių kruopų sriuba	150	200
Bananas	5	5	Grietinė	5	5	Duona su sviestu, saulėgrąžom	30/5/5	30/5/5
Pienas	70	80	Duona	30	30			
	100	150	Žuvies šnicelis	80	90			
			Burokėliai	80	80			
			Bulvės	90	90			
			Citrinų gėrimas	150	200			
TREČIADIENIS								
Varškė trinta	100	100	Pupelių sriuba	150	200	Sorų kruopų košė su sviestu	150/5	150/5
Batonas	30	30	Grietinė	5	10	Kakava	100	140
Obuoliai	80	80	Duona	30	30	Jogurtas	60	60
Kmynų arbata	120	120	Kiaulienos maltinis	90/10	90/10			
			„Ryželis“ su grietinės padažu. Makaronai. Peki no salotos su agurkais.	70	70			
			Anyžių gėrimas	60	60			
				150	150			
KETVIRTADIENIS								
Kukurūzų kruopų košė	150	200	Burokėlių sriuba	100	150	Lietiniai su uogiene	100/10	100/10
Sviestas	5	5	Grietinė	5	5	Obuolys	50	50
Batonas	30	30	Duona	30	30	Kakava	150	150
Varškės sūris	20	20	Troškinta paukštiena su grietinės padažu	80	100			
Vaisinė arbata	100	150	Bulvių košė	70	80			
			Agurkų salotos	60	70			
			Citrinų gėrimas	100	150			
PENKTADIENIS								
Omletas	100	100	Daržovių sriuba	150	150	Avižinių dribsnių košė su sviestu	150/5	150/5
Batonas	30	30	Duona	30	30	Kakava	100	150
Ž. Žirmeliai	50	50	Brokolių ir sūrio paplotėliai su smulkioomis kukurūzų kruopomis (tausojuantis)	140	140	Trapučiai	15	20
Arbata su citrina	150	150	Pankolių gėrimas	150	150	Bananai	60	60

Dietistė Daiva Karpavičienė