



**VALGIARAŠTIS (2017 m. Lapkričio 20d. –24d.)**

Pusryčiai 8 <sup>30</sup>	Išeiga (g)		Pietūs 12 <sup>15</sup>	Išeiga (g)		Vakarienė 16 <sup>15</sup>	Išeiga (g)	
	L	D		L	D		L	D
<b>PIRMADIENIS</b>								
Ryžių kruopų košė su sviestu	130/5	150/5	Barščių sriuba su 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 ir grietine	150	150	Kakava	100	150
Obuoliai			Sulčių gėrimas su kmynais	150	150			
<b>ANTRADIENIS</b>								
Miežinių kruopų košė	150/15	200/20	Kopūstų sriuba su grietine	150	150	Daržovių šūpinys	200	200
Kmynų arbata	100	150	Duona	30	30	Pienas	150	150
Obuoliai			Plovas (paukštiena)	150	200	Trapučiai	20	20
			Agurkai rauginti	50	50			
			Citrinų gėrimas	100	150			
<b>TREČIADIENIS</b>								
Grikių kruopų košė	150	150	Pupelių sriuba su grietine	150/5	150/10	Sorų kruopos su daržovėmis	100	100
Čiobrelių arbata	100	150	Duona	40	40	Kakava	100	150
Obuoliai			Žemaičių blynai	150	150			
			Grietinės padažas	10	20			
			Pankolių gėrimas	100	200			
<b>KETVIRTADIENIS</b>								
Blynai	60	70	Rūgštynių sriuba su grietine	150/5	200/5	Grikių košė su sviestu	150/5	150/5
Ramunėlių arbata	150	150	Duona	30	30	Pienas	100	150
Uogienė	10	10	Žuvies šnicelis	90	90	Morkos	40	40
			Bulvės	80	90			
			Agurkinis padažas	20	20			
			Burokėliai su moliūgų sėklomis	50	60			
			Citrinų gėrimas	100	150			
<b>PENKTADIENIS</b>								
Kvietinių kruopų košė	100	150	Moliūgų sriuba	150	150	Avižinių dribsnių košė	150	150
Sviestas	3	3	Grietinė	5	5	Pienas	150	150
Trapučiai	10	10	Duona	30	30	Obuoliai		
Arbata su citrina	100	150	Morkų apkepas su varške, grietinės padažas	150/10	150/10			
			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