

SVEIKATAI PALANKUS VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖ (nuo 2024-10-01)

	PUSRYČIAI	PIETŲS	PAVAKARIAI
PIRMADIENIS	Miežinių kruopų košė 150/200 Grūdėta varškė 70/80 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis, ir morkomis 150/150 Žuvų filė maltiniai su petražolėmis ir sviestu 80/100 Bulvių košė 100/120 Balagūžių kopūstų salotos su paprikomis 55/65 Agurkas š.v. ar rauginas 40/50 Viso grūdo ruginė duona 30/30	Pieniška makaronų sriuba 150/ 200 Nesaldinta arbata (juodoji) 150
ANTRADIENIS	Tiršta manų košė su sėlenėmis ir sviestu 150/ 200 Spanguolės džiovintos 10/15 Pienas 2,5% 80/100 Traputis 10/10 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Burokėlių sriuba 150/150 Nesaldintas jogurtas 5/10 Jautienos troškiny su moliūgais 100/120 Grikių kr. košė su sviestu 60/70 Š.v. agurkų ir pomidorų salotos su alyv. aliejumi 60/70 Raudonoji paprika 30/40 Viso grūdo ruginė duona 30/30	Varškės apkepas su kriaušėmis, sėlenomis 60/70 Uogos su nesaldintu jogurtu 20/15; 20/20 Nesaldinta arbata (juodoji) 150
TREČLADIENIS	Pieniška avižinių kr. košė su sezamo sėklomis 150/200 Trinta varškė su bananais 60/80 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (trinta) 150/150 Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny 160/180 Pekino, obuolių, agurkų salotos su alyv. aliejumi 50/60 Pomidorai 30/40 Viso grūdo ruginė duona 20/40	Vanilinė bandelė 35/45 Nesaldinta arbata (juodoji) 150
KETVIRTADIENIS	Grikių košė su pienu 150/200 Plk. Nėk 20/20 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Citrina 15 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Ryžių kruopų sriuba 150/150 Virtų bulvių cepelinai su kiaušiena 160/180 Sviesto-grietinės padažas 20/20 Švieži arba raugini agurkai 50/60 Viso grūdo ruginė duona 20/30	Virti varškėčiai su viso grūdo miltais 70/80 Nesaldintas jogurtas 10/15 Nesaldinta arbata (juodoji) 150
PENKTADIENIS	Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi 200 Virtas kiaušinis 1 vnt. Viso grūdo batonas su sviestu 22/22 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Tiršta š.v. kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis 150/150 Nesaldintas jogurtas 10/10 Kapotės vištienos kepsniukai 80/90 Virti kietieji makaronai su sviestu 80/100 Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir rauginiais agurkais 50/70 Pomidorai š.v. 30/40 Viso grūdo ruginė duona 20/20	Pieniška moliūgų košė su kukurūzų kruopomis 150/200 Nesaldinta arbata (juod. serbentų) 150

SVEIKATAI PALANKUS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ (nuo 2024-10-01)

PUSRYČIAI		PIETIS		PAVAKARIAI
PIRMADIENIS	Pieniška ryžių sriuba 150/200 Viso grūdo batonas su lydytu sūriu 35/50 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulv. mork. ir brokoliu 150/150 Kepia su garais riebi žuvis (lašiša, skumbė, šamas) su provanso žolelėmis 100 (darželis) Kepas žuvies maltinukas 70 (lopšelis) Virtos bulvės 80/100 Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis 50/75 Pomidoras 30/40 Viso grūdo ruginė duona 30/30	Orkaitėje kepi varškėčiai su kukurūzų kruopomis 60/80 Nesaldintas jogurtas 15/20 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/150	
ANTRADIENIS	Omletas su žaliaisiais žirneliais ir agurkais 110/15/30, 150/20/35 Viso gr. ruginė duona su sviestu 22/22 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis 150/150 Nesaldintas jogurtas 5/10 Mėsos ryžių plovos 140/170 Šv. kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyv. aliejaus užpilu 50/60 Viso grūdo ruginė duona 20/20	Mieliniai blynai 50 Nesaldintas jogurtas 15/15 Nesaldinta arbata (juodoji) 150	
TREČIADIENIS	Grikių kruopų košė su pienu 200 Trinta varškė su uogomis 40/40 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Raugintų kopūstų sriuba 150/150 Orkaitėje keptos višienos šlaunelės 80 (darželis) Paukštiejos kukuliai 75 (lopšelis) Daržovių šilpinys 120/140 Agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi 60/70 Viso grūdo ruginė duona 20/30	Viso grūdo makaronai su sviestu 80/110 Nesaldinta arbata (juodoji) 150	
KETVIRTADIENIS	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su graikiniiais riešutais ir medumi 200 Viso grūdo batono karši sumuštiniai su sūriu 30/30 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (trinta) 100/150 Nesaldintas jogurtas 5/5 Kiaulienos guliašas 70/85 Biri perlinių kr. košė su sviestu 70/90 Švieži pomidorai 40/50 Burokėlių ir obuolių salotos su alyv. aliejumi 50/50 Viso grūdo ruginė duona 20/30	Lietiniai blynai 80/90 Nesaldintas jogurtas su uogomis 15/20 Nesaldinta arbata (juodoji) 150	
PENKTADIENIS	Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu ir uogomis 200 Traputis 10/10 Sūris fermentinis 15/20 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (trinta) 150/150 Orkaitėje keptas višienos maltinukas 70/90 Bulvių košė 100/120 Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, linų sėmenų aliejumi 50/60 Viso grūdo ruginė duona 20/30	Trinta varškė su bananais 100/125 Nesaldinta arbata (juodoji) 150	

	PUSRYČIAI	PIETŲS	PAVAKARIAI
PIRMADIENIS	Pieniška sūrų kruopų košė 150/200 Viso grūdo batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu 33/40 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Žirnių sriuba su daržovėmis 100/150 Kepas žuvies maltinukas 70/90 Ryžių kruopų košė su ypač tūru alyv. aliejumi 75/75 Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su alyv. aliejumi 60/70 Viso grūdo ruginė duona 20/30	Ometas 70/80 Viso grūdo ruginė duona 10/20 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/150
ANTRADIENIS	Pieniška grikių kruopų košė 150/200 Trinta varškė su uogomis 40/40 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/ Citrina 10/15 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Šviežių kopūstų sriuba 150/150 Nesaldintas jogurtas 10/10 Troškinta paukštiena 60/80 Perlinių kruopų košė su sviestu 60/75 Virių burkelių salotos su pupelėmis ir rauginiais agurkais 60/60 Pomidoras 20/40 Viso grūdo ruginė duona 20/30	Spelta miltų varškės blynėliai 60/70 Jogurtas nesaldintas 15/15 Nesaldinta arbata 150/150
TREČIADIENIS	Viso grūdo avižų dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu 150/200 Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/2/15 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Trinta brokolių ir cukinių sriuba 150/150 Viso grūdo makaronai su maita jautiena 150/180 Šv. daržovių salotos su alyv. aliejaus užpilu 50/60 Viso grūdo ruginė duona 20/20	Kepti varškėčiai 50/60 Nesaldintas jogurtas su bananais 30/30 Nesaldinta arbata 150/150
KETVIRTADIENIS	Pieniška ryžių košė paskaninta uogomis 150/200 Skrebutis pieno ir kiaušinio plakinyje 30/30 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/150 Citrina 15 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Burkelių sriuba 150/150 Nesaldintas jogurtas 10/10 Kalakutienos guliašas su bulvėmis 170/190 Pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu 50/70 Viso grūdo ruginė duona 30/40	Varškės apkepas 60/70 Nesaldintas jogurtas su bananais 35/35 Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų) 150/150
PENKTADIENIS	Pieniška kukurūzų kr. košė su sviestu ir uogomis 150/200 Traputis 10/10 Fermentinis sūris 15/20 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Trinta moliūgų sriuba 150/150 Lopšelis: Troškintas kiaušienos maltinukas 60; Biri grikių košė su sviestu 100 Rausvas daržovių padažas 20 Darželis: Pica su kiaušienos faršu 140 Šv. agurkai 25/30; šv. pomidorai 25/30 Viso grūdo ruginė duona 30/20	Virtos pieniškos dešrelės 35/40 Nesaldintas jogurtas 20/25 Nesaldinta arbata 150/150