

Valgiaraštis- pirma savaitė

SAVAITĖS DIENA	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<i>Pusryčiai</i>	Pieniška kukurūzų košė su uogomis (tausojantis)	Pieniška miežinių kruopų košė su uogomis (tausojantis)	Kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona	Brinkinti griekiai (tausojantis) (augalinis)
	Batonas su sviestu (82%)	Batonas pilno grūdo	Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	Pjaustyti pomidorai Žirneliai (konservuoti)	
	Sezoninių vaisių lėkštelė	Sezoninių vaisių lėkštelė	Sezoninių vaisių lėkštelė	Sezoninių vaisių lėkštelė	Sezoninių vaisių lėkštelė
	Nesaldinta vaisinė arbata	Nesaldinta vaisinė arbata	Nesaldinta arbatžolių arbata	Nesaldinta arbatžolių arbata	Nesaldinta vaisinė arbata
<i>Pietūs</i>	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) Pilno grūdo ruginė duona	Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis) Juoda duona su saulėgrąžomis	Žirnių sriuba su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona	Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona
	Natūralus kiaulienos maltinukas su tarkuotomis morkomis Bulvių košė (tausojantis) Raudongūžių kopūstų salotos su pupelėmis, burokėliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	Žemaičių blynai su kiauliena Jogurtinė grietinė 10% Marinuoti agurkai	Pilno grūdo ruginė duona Orkaitėje keptas, spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis) Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Karališki balandėliai su kiauliena(tausojantis) Bulvių košė(tausojantis)	Orkaitėje kepti menkių file paplotėliai praturtinti kviečių sėlenomis (tausojantis) Virtos perlinės kruopos (tausojantis) Kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)
	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais ar žalumynais)	Šviežių daržovių rinkinukas Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais ar žalumynais) (3 rūšių daržovės)	Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais ar žalumynais)	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais ar žalumynais)	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais ar žalumynais)
<i>Vakariene</i>	Virti varškėčiai (tausojantis)	Spelta miltų blynėliai su cukinijomis	Varškės ryžių apkepas Uogos	Grikių ir spelta miltų blynai su bananais	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)
	Natūralus jogurtas 2,5 %	Natūralus jogurtas 2,5 %	Juoda duona (su saulėgrąžomis), sumuštinis su virta vištienos file po0midorais(tausojantis)	Uogos Natūralus jogurtas 2,5%	Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiais ir pomidorais
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Kefyras 2,5 %	Nesaldinta vaisinė arbata	Pienas 2,5 %	Nesaldinta žolelių arbata

Valgiaraštis - antra savaitė

SAVAITĖS DIENA	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<i>Pusryčiai</i>	Penkių kruopų (kviečių, rugių, miežių, žirnių ir kt.) košė su saulėgrąžomis (tausojantis)	Avižinių kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)	Pilno grūdo avižiniai dribsniai su pienu (2,5 %)(tausojantis)	Pieniška manų kruopų košė su vyšniomis be kauliukų (tausojantis)	Virti kiaušiniai Žirneliai (konservuoti)
	Varškės sūris 13 % Uogos Pienas 2,5 %	Pienas 2,5 %	Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniais, pomidorais	Varškės sūris 19 %	Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)
	Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta vaisinė arbata	Sezoninių vaisių lėkštelė	Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta vaisinė arbata	Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta žolelių arbata	Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta vaisinė arbata
<i>Pietūs</i>	Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) Pilno grūdo ruginė duona	Daržovių (kopūstų, žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų ar kt.) sriuba (tausojantis) (augalinis) Pilno grūdo ruginė duona	Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) Pilno grūdo ruginė duona	Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona	Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona
	Vištiena troškinta su grietinėle ir daržovėmis (morkomis, cukinijoms, šparaginėmis pupelėmis (tausojantis) Virti miežiniai perliukai(tausojantis)	Bulvių plokštainis su vištiena Jogurtinė grietinė 10%	Plovas su kalakutiena (tausojantis) Marinuoti agurkai	Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis) Virti makaronai (tausojantis) Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis (augalinis)	Jūrinių lydekų file kotletai Burokėlių obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi
	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) Stalo vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais ar žalumynais)	Morkų lazdelės Stalo vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais ar žalumynais)	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) Stalo vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais ar žalumynais)	Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės) Stalo vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais ar žalumynais)	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) Stalo vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais ar žalumynais)
<i>Vakariene</i>	Virti makaronai (tausojantis) (augalinis) Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis)	Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	Spelta miltų sklindžiai su obuoliais Natūralus jogurtas 2,5 %	Bulvių košė(tausojantis)	Varškės ir morkų apkepas (tausojantis) Natūralus jogurtas 2,5%
	Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	Uogos	Pienas 2,5%	Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%) fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis)
	Nesaldinta vaisinė arbata	Nesaldinta arbatžolių arbata	Pienas 2,5%		Nesaldinta žolelių arbata

Valgiaraštis- trečia savaitė

SAVAITĖS DIENA	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<i>Pusryčiai</i>	Avižinių kruopų košė paskaninta sviesto gabalėliu, braškėmis (tausojantis)	Grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	Pieniška ryžių košė paskaninta gabalėliu sviesto (82 %) ir uogomis (tausojantis)	Omletas su avižių sėlenomis ir žalumynais (tausojantis) Juoda duona su saulėgrąžomis	Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta gabalėliu sviesto (tausojantis)
	Sezoninių vaisių lėkštelė	Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais	Sezoninių vaisių lėkštelė	Pjaustyti pomidorai Sezoninių vaisių lėkštelė	Sezoninių vaisių lėkštelė
	Nesaldinta vaisinė arbata	Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta kmynų arbata	Nesaldinta vaisinė arbata	Nesaldinta mėtų arbata	Nesaldinta vaisinė arbata
<i>Pietūs</i>	Daržovių sriuba (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) su makaronais (tausojantis) (augalinis) Pilno grūdo ruginė duona	Žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis) Pilno grūdo ruginė duona	Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) Juoda duona su saulėgrąžomis	Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Trinta daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba (tausojantis) (augalinis)
	Orkaitėje kepti jautienos – kiaulienos kukuliai (tausojantis) Avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	Troškinta vištienos file su žalumynais ir grietinėle (tausojantis) Bulvių košė (tausojantis) Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	Orkaitėje keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis) (augalinis) Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis) Perlinis kuskusas (tausojantis)	Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai (netikras „zuikis“) (t Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis) Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	Orkaitėje kepti menkių file gabaliukai (tausojantis) Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis) Šviežių daržovių (paprikų, agurkų, pomidorų , svogūnų) salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)
	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais ar žalumynais)	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais ar žalumynais)	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais ar žalumynais)	Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės) Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais ar žalumynais)	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais ar žalumynais)
<i>Vakarienė</i>	Grikių kruopų blynai su varške Natūralus jogurtas 2,5	Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais	Varškės spygliukai (tausojantis) Natūralus jogurtas 2,5%	Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis) Uogos
	Pienas 2,5%	Varškės sūris 13 %	Natūralus jogurtas 2,5% Ryžių traputis	Grikių trapučiai	Juoda duona su saulėgrąžomis ir sviestu (82%)
		Nesaldinta arbatžolių arbata	Nesaldinta vaisinė arbata	Nesaldinta vaisinė arbata	Nesaldinta arbatžolių arbata

