

15 dienų perspektyvinis valgiaraštis I savaitė

| | |
|--|--|
| Pirmadienis | Pirmadienis: |
| <u>Pusryčiai:</u> Omletas su fermentiniu sūriu (150) Šviesi duona (40) Agurkų ir pomidorų rinkinukas (65) Žolelių arbata (200) | <u>Pietūs:</u> Žiedinių kopūstų sriuba (150) Šviesi duona (40) Keptos maltos kiaulienos kumpinės mėsos lazdelės (100) Bulvių košė (100) Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (100) Vanduo (200) |
| Antradienis | Antradienis: |
| <u>Pusryčiai:</u> Varškė su uogomis (150) Šviesi duona su fermentiniu sūriu (40/10/14) Kakava su pienu (200) | <u>Pietūs:</u> Trinta morkų sriuba (150) Ruginė duona (40) Vištienos filė troškinta su grietinėle ir daržovėmis (150) Bulvių košė (100) Kopūstų salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (130) Vanduo (200) |
| Trečiadienis | Trečiadienis: |
| <u>Pusryčiai:</u> Miežinių kruopų košė (300) Sviestas (10) Arbatžolių arbata (200) Sezoniniai vaisiai (150) | <u>Pietūs:</u> Pupelių sriuba (150) Šviesi duona (40) Žuvies kepinukai (110) Bulvių košė (100) Burokėlių salotos (110) Vanduo (200) |
| Ketvirtadienis | Ketvirtadienis: |
| <u>Pusryčiai:</u> Perlinių kruopų košė (300) Sviestas (10) Arbatžolių arbata su citrina (200) Sūrio lazdelė (20) | <u>Pietūs:</u> Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (150) Šviesi duona (40) Troškintas jautienos kumpinės mėsos maltinukas (105) Virti griekiai (100) Šviežių agurkų salotos su krapais (110) Vanduo (200) |
| Penktadienis | Penktadienis: |
| <u>Pusryčiai:</u> Pieniška avižinių dribsnių košė (300) Žolelių arbata (200) Sezoniniai vaisiai (150) | <u>Pietūs:</u> Raugintų kopūstų sriuba (150) Šviesi duona (40) Troškintas kalakutienos filė mėsos vyniotinis su morkų įdaru (100) Virti griekiai (100) Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi (100) Vanduo (200) |

15 dienų perspektyvinis valgiaraštis II savaitė

| | |
|--|---|
| Pirmadienis | Pirmadienis: |
| <u>Pusryčiai:</u> Kiaušinienė (150) Agurkų ir pomidorų rinkinukas (65) Šviesi duona (40) Arbatžolių arbata (200) Sezoniniai vaisiai (150) | <u>Pietūs:</u> Kopūstų sriuba su bulvėmis (150) Šviesi duona (40) Kiaulienos kumpinės mėsos-grikių troškiny (100/100) Rauginti agurkai (50) Morkų lazdelės (50) Vanduo (200) |
| Antradienis | Antradienis: |
| <u>Pusryčiai:</u> Kvietinių kruopų košė (300) Sviestas (10) Žolelių arbata (200) Sezoniniai vaisiai (150) | <u>Pietūs:</u> Žirnių-perlinių kruopų sriuba (150) Šviesi duona (40) Netikras zuikis iš kiaulienos kumpinės mėsos ARBA Keptas kiaulienos kumpinės mėsos <i>malinukas</i> (100 (100)) Bulvių košė (100) Žiedinių kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (90) Rauginti agurkai (30) Vanduo (200) |
| Trečiadienis | Trečiadienis: |
| <u>Pusryčiai:</u> Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (300) Arbatžolių arbata su citrina (200) Sezoniniai vaisiai (200) Jogurtas (125) | <u>Pietūs:</u> Barščiai su grietine ARBA Šaltibarščiai (150) Orkaitėje keptos vištienos filė mėsos lazdelės (100) Virti ryžiai (100) Kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (100) Vanduo (200) |
| Ketvirtadienis | Ketvirtadienis: |
| <u>Pusryčiai:</u> Ryžių košė (300) Trintos uogos su cukrumi/uogienė (30/10) Kmyną arbata (200) Sezoniniai vaisiai (200) | <u>Pietūs:</u> Lęšių sriuba (150) Ruginė duona (40) Grietinėlyje troškinta kalakutiena su morkomis (120) Virtos bulvės (10) Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (120) Vanduo (200) |
| Penktadienis | Penktadienis: |
| <u>Pusryčiai:</u> Penkių javų dribsnių košė (300) Sviestas (10) Arbatžolių arbata (200) Sezoniniai vaisiai (100) | <u>Pietūs:</u> Rūgštynių sriuba (150) Šviesi duona (40) Keptas žuvies apkepas (120) Bulvių košė (100) Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (110) Švieži agurkai (20) Vanduo (200) |

15 dienų perspektyvinis valgiaraštis III savaitė

| | |
|---|--|
| <p align="center">Pirmadienis</p> <p><u>Pusryčiai:</u> Omletas (150) Šviesi duona (40) Pomidorai (40) Konservuoti kukurūzai (30) Kmyną arbata (200)</p> | <p align="center">Pirmadienis:</p> <p><u>Pietūs:</u> Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (150) Šviesi duona (40) Kiaulienos kumpinės mėsa su troškintais kopūstais (99/81) Virtos bulvės (100) Morkų lazdelės (50) Vanduo (200)</p> |
| <p align="center">Antradienis</p> <p><u>Pusryčiai:</u> Grikių kruopų košė (300) Sviestas (10) Sezoniniai vaisiai (150) Žolelių arbata (200)</p> | <p align="center">Antradienis:</p> <p><u>Pietūs:</u> Trinta daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (150) Šviesi duona (40) Maltos jautienos kumpinės mėsos lazdelės (100) Virti ryžiai (100) Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (100) Vanduo (200)</p> |
| <p align="center">Trečiadienis</p> <p><u>Pusryčiai:</u> Perlinių kruopų košė (300) Sviestas (10) Kakava su pienu (200)</p> | <p align="center">Trečiadienis:</p> <p><u>Pietūs:</u> Daržovių sriuba su makaronais (150) Ruginė duona (40) Keptas žuvies maltinukas (100) Bulvių košė (100) Burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (100) Vanduo (200) Sezoniniai vaisiai (120)</p> |
| <p align="center">Ketvirtadienis</p> <p><u>Pusryčiai:</u> Manų kruopų košė su cinamonu, sviestu, cukrumi (300/1./12/6) Arbatžolių arbata su citrina (200) Jogurtas (125)</p> | <p align="center">Ketvirtadienis:</p> <p><u>Pietūs:</u> Špinatų sriuba (150) Šviesi duona (40) Vištienos filė mėsos kepinukai (100) Virti griekiai (100) Morkų salotos su natūraliu jogurtu ir česnakais (90) Rauginti agurkai (30) Vanduo (200) Sezoniniai vaisiai (120)</p> |
| <p align="center">Penktadienis</p> <p><u>Pusryčiai:</u> Pilno grūdo dribsniai su pienu (300) Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu (40/10/14)</p> | <p align="center">Penktadienis:</p> <p><u>Pietūs:</u> Barščiai su pupelėmis (150) Šviesi duona (40) Kalakutienos filė mėsos maltinukas (100) Bulvių košė (100) Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi (100) Vanduo (200) Sezoniniai vaisiai (150)</p> |

