

## 25 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

### 1 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Avižinių dribsnių košė su uogiene	Grikių košė	Manų košė su šaldytomis trintomis uogomis	Omletas, agurkas, pilno grūdo duona	Perlinių kruopų košė
Melisų arbata	Juoda arbata su citrina	Varškės sūris su medumi	Čiobrelių arbata su medumi	Vaisių salotos su jogurtu
Morkos (smulkintos lazdelėmis)	Vaisių ir/ar uogų desertas su jogurtu	Melisų arbata		Ramunėlių arbata
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.
Šviežių kopūstų sriuba	Žirnių sriuba	Burokėlių sriuba	Trinta moliūgų sriuba	Pupelių sriuba
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
Kiaulienos ir ryžių kukuliai (tausojantis)	Kepta paukštienos blauzdelė	Troškinti jautienos kukuliai (tausojantis)	Kepta lašišos filė	Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)
Virtos bulvės	Ryžių košė su ciberžole	Grikių košė	Bulvių košė	Ryžių košė su ciberžole
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir moliūgų sėklų aliejumi	Troškintos morkos su šaldytais žirneliais	Kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir moliūgų sėklų aliejumi	Pomidoras
Agurkas	Pomidoras		Pomidoras	
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Varškės apkepas su natūraliu jogurtu	Bulvių piršteliai su varške, grietine	Virti varškėčiai su natūraliu jogurtu	Kukurūzų kruopų apkepas su trintais konservuotais persikais	Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba
Čiobrelių arbata	Kakava	Ramunėlių arbata	Melisų arbata – Bananų ir apelsinų desertas 17 val.	Varškės desertas su konservuotais vaisiais

„TAUSOJANTIS“ PATIEKALAS - šiltas maistas, virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje.

## 2 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Grikių košė	Ryžių košė su šaldytomis trintomis uogomis	Penkių javų košė su konservuotais vaisiais	Miežinių kruopų košė	Virtas kiaušinis, žali žirneliai, agurkas, pilno grūdo duona su sviestu
Juoda arbata su citrina	Čiobrelių arbata su medumi	Ramunėlių arbata	Melisų arbata	Melisų arbata su medumi
Bananų ir apelsinų desertas	Vaisių salotos su jogurtu	Varškės sūris su medumi	Vaisių ir/ar uogų desertas su jogurtu	Morkos (smulkintos lazdelėmis)
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.
Trinta daržovių sriuba su lęšiais	Raugintų arba šviežių kopūstų sriuba	Žirnių sriuba	Trinta špinatų sriuba	Burokėlių sriuba
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	Paukštienos troškiny su daržovėmis ir kuskusu (tausojantis)	Žuvies maltinis	Ryžių troškiny su kalakutiena ir daržovėmis (tausojantis)	Troškinti jautienos kukuliai (tausojantis)
Virtos bulvės	Pomidoras	Bulvių košė	-	Grikių kruopų košė
Kopūstų salotos su agurkais ir moliūgų sėklų aliejumi	Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi	Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir moliūgų sėklų aliejumi, agurkas	Salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi	Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir moliūgų sėklų aliejumi
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Kepti varškėčiai su trintais konservuotais vaisiais	Varškės spygliukai su natūraliu jogurtu	Omletas, pomidoras, pilno grūdo duona	Bulvių ir varškės kukuliai, natūralus jogurtas	Kukurūzų kruopų košė
Melisų arbata	Kakava	Čiobrelių arbata	Kefyras	Pienas
				Trinti bananai su šaldytomis braškėmis

**„TAUSOJANTIS“ PATIEKALAS** - šiltas maistas, virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje.

### 3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Omletas, agurkas, pilno grūdo duona	Perlinių kruopų košė	Grikių kruopų košė	Avižinių dribsniu košė su trintais konservuotais vaisiais	Kvietinių kruopų košė
Čiobrelių arbata	Varškės sūris su medumi	Ramunėlių arbata	Čiobrelių arbata su medumi	Čiobrelių arbata
	Melisų arbata	Vaisių salotos su jogurtu	Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	Vaisių ir/ar uogų desertas su pasukomis
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.
Trinta daržovių sriuba su lęšiais	Šviežių kopūstų sriuba	Burokėlių sriuba	Žiedinių kopūstų sriuba	Trinta brokolių sriuba
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
Paukštienos maltinis (tausojantis)	Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	Kiaulienos maltinis su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	Viso grūdo virti makaronai su jautiena (tausojantis)	Kepta paukštienos blauzdelė
Ryžių košė su ciberžole	Virtos bulvės	Bulvių košė		Virti lęšiai
Kopūstų salotos su moliūgų aliejumi	Salotos su ridikėliais ir alyvuogių aliejumi	Špinatų salotos su pomidorais ir jogurtu	Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir moliūgų sėklų aliejumi	Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir alyvuogių aliejumi
Pomidoras	Pomidoras	Agurkas		
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Lietiniai su varške ir natūraliu jogurtu	Virti varškėčiai, grietinė	Virtas kiaušinis, žali žirneliai ir agurkas. Pilno grūdo duona su sviestu	Bulvių ir varškės kukuliai su natūraliu jogurtu	Varškės apkepas su trintais konservuotais vaisiais
Ramunėlių arbata	Čiobrelių arbata	Juoda arbata su citrina	Kefyras	Melisų arbata

**„TAUSOJANTIS“ PATIEKALAS - šiltas maistas, virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje.**

## 4 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Ryžių dribsnių košė su trintais konservuotais vaisiais	Omletas, pomidoras, pilno grūdo duona su sviestu	Manų kruopų košė su uogiene	Kukurūzų kruopų košė arba *sorų kruopų košė	Grikių košė
Pienas	Juoda arbata su citrina	Ramunėlių arbata	Varškės sūris su medumi	Ramunėlių arbata su medumi
Bananų ir apelsinų desertas		Vaisių ir/ar uogų desertas su jogurtu	Melisų arbata	Vaisių salotos su jogurtu
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.
Burokėlių sriuba	Trinta moliūgų sriuba	Trinta daržovių sriuba	Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis	Šviežių kopūstų sriuba
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
Kalakutienos troškiny su daržovėmis ir kuskusu (tausojantis)	Jautienos maltinis (tausojantis)	Ryžių troškiny su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	Kepta lašišos filė	Paukštienos maltinis su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis) pomidorų ir grietinės padažas
Kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	Grikių kruopų košė	Agurkas	Bulvių košė	Virtos bulvės
Pomidoras	Pekinų kopūstų salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi	Salotos su pomidorais, ridikėliais ir alyvuogių aliejumi	Burokėlių salotos su moliūgų sėklų aliejumi	Troškintos morkos su šaldytais žirneliais
	Agurkas		Pomidoras	Agurkas
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Varškės spygliukai su grietine	Morkų, avižinių dribsnių, varškės blynai su uogiene	Bulvių piršteliai su varške su natūraliu jogurtu	Virtinukai su varške, grietine	Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba arba *pieniška perlinių kruopų sriuba
Ramunėlių arbata	Melisų arbata	Kefyras	Čiobrelių arbata	Varškės desertas su konservuotais vaisiais

**„TAUSOJANTIS“ PATIEKALAS - šiltas maistas, virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje.**

## 5 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Penkių javų košė su šaldytomis trintomis uogomis	Grikių košė	Miežinių kruopų košė	Perlinių kruopų košė	Omletas, agurkas, pilno grūdo duona
Čiobrelių arbata	Ramunėlių arbata	Varškės sūris su medumi	Pienas	Melisų arbata
Smulkinti bananai su šaldytomis braškėmis	Vaisių ir/ar uogų desertas su jogurtu	Juoda arbata su citrina	Bananų ir apelsinų desertas	Morkos (smulkintos lazdelėmis)
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.
Pupelių sriuba	Burokėlių sriuba	Šviežių kopūstų sriuba	Trinta špinatų sriuba	Agurkų sriuba su daržovėmis
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	Paukštienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	Žuvies maltinis	Kiaulienos ryžių kukuliai (tausojantis)	Veršienos (jautienos) troškiny su daržovėmis (tausojantis)
Trintų morkų padažas	Virti lęšiai	Virtos bulvės	Bulvių košė	Grikių košė
Ryžių kruopų košė su ciberžole	Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi	Burokėlių salotos su agurkais, žaliais žirneliais ir moliūgų sėklų aliejumi	Kopūstų salotos su agurkais ir alyvuogių sėklų aliejumi	Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir moliūgų sėklų aliejumi
Špinatų salotos su pomidorais ir jogurtu		Pomidoras	Pomidoras	
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Lietiniai su varške	Virtų bulvių kotletai su varške, natūralus jogurtas	Pieniška ryžių sriuba	Virti varškėčiai, natūralus jogurtas	Varškės apkepas su natūraliu jogurtu
Natūralus jogurtas	Kefyras	Pilno grūdo duona su sviestu ir kiaušiniu	Čiobrelių arbata	Ramunėlių arbata
Melisų arbata		Melisų arbata		

**„TAUSOJANTIS“ PATIEKALAS** - šiltas maistas, virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje.