

EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
AVIŽINIŲ DR.KOŠĖ	GRIKIŲ KR.KOŠĖ	MANŲ KR.KOŠĖ	KEPTAS OMLETAS	KUKURŪZŲ KR. APKEPAS
ŠALDYTOS TRINTOS UOGOS	KAKAVA	UOGIENĖ	AGURKAS	NATŪRALUS JOGURTAS 2%
MELISŲ ARBATA	VAISIŲ IR/AR UOGŲ DESERTAS	MELISŲ ARBATA	PILNO GRŪDO DUONA SU SVIESTU	RAMUNĖLIŲ ARBATA
VAISIAI		VAISIAI		MORKOS (smulkintos lazdelėm)
VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
ŠV.KOPŪSTŲ SRIUBA	AGURKŲ SRIUBA	BUROKĖLIŲ SRIUBA	TRINTA MOLIŪGŲ SRIUBA	TRINTA DARŽOVIŲ SRIUBA
PILNO GRŪDO DUONA	PILNO GRŪDO DUONA	PILNO GRŪDO DUONA	PILNO GRŪDO DUONA	PILNO GRŪDO DUONA
KIAULIENOS –RYŽIŲ KUKULIAI (virti)	KEPTA PAUKŠTIENOS BLAUZDELĖ	TROŠKINTA VERŠIENA SU DARŽOVĖMIS (tausojantis)	KEPTA LAŠIŠOS FILE	VIRTI KALAKUTIENOS KUKULIAI (tausojantis)
MORKŲ PADAŽAS				
VIRTOS BULVĖS	RYŽIŲ KR.KOŠĖ SU CIBERŽOLE	BULVIŲ KOŠĖ	VISO GRŪDO VIRTI MAKARONAI	RYŽIŲ KR.KOŠĖ SU CIBERŽOLE
PEKINO KOPŪSTŲ- POMIDORŲ SALOTOS SU MOLIŪGŲ SĖKLŲ ALIEJUMI	TROŠKINTOS MORKOS SU ŠALDYTAIS ŽALIAIS ŽIRNELIAIS	KOPŪSTŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI	POMIDORAS	BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ŽALIAIS ŽIRNELIAIS IR MOLIŪGŲ SĖKLŲ ALIEJUMI
PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI
VARŠKĖS APKEPAS	BULVIŲ PIRŠTELIAI SU VARŠKE	VIRTI VARŠKĖČIAI	MORKŲ, AVIŽINIŲ DR.,VARŠKĖS BLYNAI	PIENIŠKA PILNO GRŪDO MAKARONŲ SRIUBA
NATŪRALUS JOGURTAS 2%	SVIESTO-GRIETINĖS PADAŽAS	GRIETINĖ 30%	ŠALDYTOS TRINTOS UOGOS	PILNO GRŪDO DUONA SU SVIESTU IR FERMENT.SŪRIU
ČIOBRELIŲ ARBATA	JUODA ARBATA	RAMUNĖLIŲ ARBATA	J. ARBATA SU CITRINA	
			VAISIAI 17 VAL.	VAISIAI 17 VAL.

EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
PENKIŲ JAVŲ KOŠĖ	KVIETINIŲ KR.KOŠĖ	GRIKIŲ KR.KOŠĖ	MIEŽINIŲ KR.KOŠĖ	VIRTAS KIAUŠINIS SU Ž.ŽIRNELIAIS
UOGIENĖ	KAKAVA	PIENAS (ekologiškas)	KAKAVA	PILNO GRŪDO DUONA
JUODA ARBATA SU CITRINA	VAISIŲ IR/AR UOGŲ DESERTAS	VAISIAI	VAISIŲ IR/AR UOGŲ DESERTAS SU JOGURTU	MELISŲ ARBATA SU MEDUMI
MORKOS (smulk. lazdelėm)				VAISIAI
VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
TRINTA DARŽOVIŲ SR. su lęšiais	RAUGINTŲ 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 TROŠKINYS SU DARŽOVĖMIS (tausojantis)	KEPTA ŽUVIS (tilapijų filė)	RYŽIŲ TROŠKINYS SU DARŽOVĖMIS IR KALAKUTIENA	TROŠKINTI JAUTIENOS KUKULIAI (tausojantis)
MORKŲ PADAŽAS				POMIDORŲ-GRIETINĖS PADAŽAS
VIRTOS BULVĖS	RYŽIŲ KR.KOŠĖ SU CIBERŽOLE	BULVIŲ KOŠĖ		GRIKIŲ KR.KOŠĖ
KOPŪSTŲ - AGURKŲ SALOTOS SU MOLIŪGŲ SĖKLŲ ALIEJUMI	PEKINO KOPŪSTŲ-RIDIKĖLIŲ-AGURKŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI	BUROKĖLIŲ – AGURKŲ – ŽALIŲ ŽIRNELIŲ SALOTOS SU MOLIŪGŲ SĖKLŲ ALIEJUMI	SALOTOS (gūžinės, lapinės) SU RIDIKĖLIAIS IR ALYVUOGIŲ ALIEJUMI	PEKINO KOPŪSTŲ - AGURKŲ-KUKURŪZŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI
PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI
KEPTI VARŠKĖČIAI	VARŠKĖS SPYGLIUKAI	PILNO GRŪDO VIRTI MAKARONAI SU VARŠKE	BULVIŲ KOTLETAI SU VARŠKE	RYŽIŲ-VARŠKĖS PUDINGAS
KONSERVUOTI PERSIKAI ARBA ABRIKOSAI	GRIETINĖ 30%		GRIETINĖ 30%	KONSERVUOTI PERSIKAI ARBA ABRIKOSAI
MELISŲ ARBATA	RAMUNĖLIŲ ARBATA	JUODA ARBATA SU CITRINA	ČIOBRELIŲ ARBATA	RAMUNĖLIŲ ARBATA
		VAISIAI 17 VAL.		

EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
KEPTAS OMLETAS	RYŽIŲ KRUOPŲ KOŠĖ	PERLINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ	GRIKIŲ KR.KOŠĖ	AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ
AGURKAS	TRINTOS UOGOS	VAISIŲ IR/AR UOGŲ DESERTAS	SMULK.BANANAI SU TR.BRAŠKĖM	UOGIENĖ
PILNO GRŪDO DUONA	VARŠKĖS SŪRIS SUMEDUMI			
ČIOBRELIŲ ARBATA	MELISŲ ARBATA	KAKAVA	RAMUNĖLIŲ ARBATA SU MEDUMI	PIENAS 2,5% (ekologiškas)
VAISIAI				
VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
PUPELIŲ SRIUBA	ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA	TRINTA BUOKĖLIŲ SRIUBA	ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA	TRINTA ŠPINATŲ SRIUBA
PILNO GRŪDO DUONA	PILNO GRŪDO DUONA	PILNO GRŪDO DUONA	PILNO GRŪDO DUONA	PILNO GRŪDO DUONA
PAUKŠTIENOS MALTINIS (tausojuantis)	TROŠINTA KALAKUTIENA SU DARŽOVĖMIS (tausojuantis)	KIAULIENOS MALTINIS SU DARŽOVĖMIS IR RYŽIAIS(tausoj)	KEPTA LAŠIŠOS FILE	VISO GRŪDO VIRTĖ MAKARONAI SU JAUTIENA (tausojuantis)
		POMIDORŲ-GRIETINĖS PADAŽAS		
TROŠKINTOS BULVĖS	BULVIŲ KOŠĖ	VIRTOS BULVĖS	VIRTĖ LĖŠIAI	
PEK.INO KOPŪSTŲ – AGURK RIDIKĖLIŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI	SALOTOS (gūžinės arba lapinės) SU RIDIKĖLIAIS IR ALYVUOGIŲ ALIEJUMI	ŠPINATŲ SALOTOS SU RIDIKĖLIAIS, AGURKU IR JOGURTU	BUOKĖLIŲ SALOTOS SU Ž.ŽIRNELIAIS IR MOLIŪGŲ SĖKLŲ ALIEJUMI	MORKŲ-OBULIŲ SALOTOS SU JOGURTU
PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI
LIETINIAI SU BANANAIS	VARŠKĖS –BULVIŲ PUDINGAS	VIRTAS KIAUŠINIS SU Ž.ŽIRNELIAIS IR AGURKU	BULVIŲ –VARŠKĖS KUKULIAI	KUKURŪZŲ KRUOPŲ KOŠĖ
JOGURTAS 2%	GRIETINĖ 30%	PILNO GRŪDO DUONA SU SVIESTU	GRIETINĖ 30%	VAISIŲ IR/AR UOGŲ DESERTAS SU JOGURTU
JUODA ARBATA	RAMUNĖLIŲ ARBATA	JUODA ARBATA SU CITRINA	KEFYRAS 2,5% (su bifido bakterijom)	ČIOBRELIŲ ARBATA
	VAISIAI 17 VAL.	VAISIAI 17 VAL.		

EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

IV SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
RYŽIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ	OMLETAS	MANŲ KRUOPŲ KOŠĖ	MIEŽINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ	GRIKIŲ KRUOPŲ KOŠĖ
KONSERVUOTI PERSIKAI ARBA ABRIKOSAI	POMIDORAS	CINAMONAS	PILNO GRŪDO DUONA SU SVIESTU	
VAISIAI	PILNO GRŪDO DUONA			VAISIAI
KAKAVA	JUODA ARBATA SU CITRINA	PIENAS 2,5% (ekologiškas)	MELISŲ ARBATA SU MEDUMI	PIENAS 2,5% (ekologiškas)
VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
BUOKĖLIŲ SRIUBA	PERLINIŲ KRUOPŲ SRIUBA	TRINTA ŠPINATŲ SRIUBA	DARŽOVIŲ SRIUBA	ŠV.KOPŪSTŲ SRIUBA
PILNO GRŪDO DUONA	PILNO GRŪDO DUONA	PILNO GRŪDO DUONA	PILNO GRŪDO DUONA	PILNO GRŪDO DUONA
TROŠKINTA KALAKUTIENA SU DARŽOVĖMIS IR KUSKUSU (tausojojantis)	VERŠIENOS BEFSTROGENAS SU DARŽOVĖMIS (tausojojantis)	KIAULIENOS MALTINIS (tausojojantis)	KEPTA LAŠIŠOS FILE	RYŽIŲ TROŠKINYS SU DARŽOVĖMIS IR PAUKŠTIENA (tausojojantis)
		MORKŲ PADAŽAS		
	GRIKIŲ KRUOPŲ KOŠĖ	BULVIŲ KOŠĖ	VISO GRŪDO MAKARONAI	
KOPŪSTŲ SALOTOS SU ALYV UOGIŲ ALIEJUMI	BUOKĖLIŲ SALOTOS SU MOLIŪGŲ SĖKLŲ ALIEJUMI	RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SALOTOS SU SĖMENU ALIEJUMI	TROŠKINTOS MORKOS SU ŠALDYTAIS ŽIRNELIAIS	PEKINO KOPŪSTŲ-RIDIKĖLIŲ- AGURKŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI
PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI
VIRTI VARŠKĖČIAI	SORŲ KRUOPŲ KOŠĖ	BULVIŲ PIRŠTELIAI SU VARŠKE	LIETINIAI SU VARŠKE	VARŠKĖS-BULVIŲ PUDINGAS
GRIETINĖ 30%	SMULKINTI BANANAI SU TRINTOMIS ŠAL. BRAŠKĖMIS	SVIESTO-GRIETINĖS PADAŽAS	BANANŲ-APELSINŲ DESERTAS	GRIETINĖ 30%
RAMUNĖLIŲ ARBATA	MELISOS ARBATA	ČIOBRELIŲ ARBATA	RAMUNĖLIŲ ARBATA	JUODA ARBATA SU CITRINA
		VAISIAI 17 VAL.		

EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS V SAVAITĖ

PIRMADIENIS PUSRYČIAI	ANTRADIENIS PUSRYČIAI	TREČIADIENIS PUSRYČIAI	KETVIRTADIENIS PUSRYČIAI	PENKTADIENIS PUSRYČIAI
KEPTAS OMLETAS AGURKAS	AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ UOGIENĖ	KVIETINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ VARŠKĖS SŪRIS SU MEDUMI	MANŲ KRUOPŲ KOŠĖ TRINTOS UOGOS	KUKURŪZŲ KRUOPŲ KOŠĖ
PILNO GRŪDO DUONA ČIOBRELIŲ ARBATA SU MEDUMI	RAMUNĖLIŲ ARBATA	JUODA ARBATA SU CITRINA	PIENAS 2,5% (ekologiškas)	MELISOS ARBATA
VAISIAI	VAISIŲ IR/AR UOGŲ DESERTAS SU JOGURTU			SMULKINTI BANANAI SU TRINTOM ŠALDYTOM BRAŠKĖM
VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
TRINTA BROKOLIŲ SRIUBA	BUOKĖLIŲ SRIUBA	TRINTA ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA	DARŽOVIŲ SRIUBA	ŽIRNIŲ SRIUBA
PILNO GRŪDO DUONA JAUTIENOS MALTINIS (tausojantis)	PILNO GRŪDO DUONA TROŠKINTA KALAKUTIENA SU DARŽOVĖMIS (tausojantis)	PILNO GRŪDO DUONA KEPTA TILAPIJŲ FILE	PILNO GRŪDO DUONA PAUKŠTIENOS MALTINIS SU DARŽOVĖMIS IR RYŽIAIS	PILNO GRŪDO DUONA KIAULIENOS TROŠKINYS SU DARŽOVĖMIS (tausojantis)
DARŽOVIŲ PADAŽAS		MORKŲ PADAŽAS	GRIETINĖS-POMIDORŲ PADAŽAS	
BULVIŲ KOŠĖ	RYŽIŲ KR.KOŠĖ SU CIBERŽOLE	TROŠKINTOS BULVĖS	BULVIŲ KOŠĖ	VIRTOS BULVĖS
RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SALOT SU SĖMENŲ ALIEJUMI	TROŠKINTOS MORKOS SU Ž.ŽIRNELIAIS	PEKINO KOPŪSTŲ SALOTOS SU POMIDORAIS , AGURKAIS IR ALYVUOGIŲ ALIEJUMI	KOPŪSTŲ SALOTOS SU AGURKAIS IR MOLIŪGŲ SĖKLŲ ALIEJUMI	BUOKĖLIŲ, AGURKŲ, Ž.ŽIRNELIŲ SALOTOS SU MOLIŪGŲ SĖKLŲ ALIEJUMI
PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI
PILNO GRŪDO MAKARONAI SU VARŠKE	BULVIŲ-VARŠKĖS KUKULIAI	VARŠKĖS SPYGLIUKAI	MORKŲ, AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ IR VARŠKĖS BLYNAI	VARŠKĖS APKEPAS
	SVIESTO-GRIETINĖS PADAŽAS	GRIETINĖ 30%	UOGIENĖ	JOGURTAS 2%
KAKAVA	KEFYRAS 2,5% (su bifido bakterijomis)	MELISŲ ARBATA	JUODA ARBATA SU CITRINA	ČIOBRELIŲ ARBATA
		VAISIAI 17 VAL.		

EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

VI SAVAITĖ

PIRMADIENIS PUSRYČIAI	ANTRADIENIS PUSRYČIAI	TREČIADIENIS PUSRYČIAI	KETVIRTADIENIS PUSRYČIAI	PENKTADIENIS PUSRYČIAI
RYŽIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ	GRIKIŲ KRUOPŲ KOŠĖ	PENKIŲ KRUOPŲ KOŠĖ	PENKIŲ JAVŲ KOŠĖ	SORŲ KRUOPŲ KOŠĖ
KONSERVUOTI PERSIKAI ARBA ABRİKOSAI		VAISIŲ IR UOGŲ KOKTEILIS SU PASUKOMIS	UOGIENĖ	
PIENAS 2,5% (ekologiškas)	MELISOS ARBATA	RAMUNĖLIŲ ARBATA	ČIOBRELIŲ ARBATA SU MEDUMI	KAKAVA
VAISIAI	VAISIAI		VAISIAI	MORKOS (smulkintos lazdelėmis)
VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.	VAISIAI 10 VAL.
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SRIUBA	TRINTA MOLIŪGŲ SRIUBA	POMIDORŲ SRIUBA	BUROKĖLIŲ SRIUBA	TRINTA PUPELIŲ SRIUBA
PILNO GRŪDO DUONA	PILNO GRŪDO DUONA	PILNO GRŪDO DUONA	PILNO GRŪDO DUONA	PILNO GRŪDO DUONA
KEPTA PAUKŠTIENOS BLAUZDELĖ	TROŠKINTA VERSIENA SU DARŽOVĖMIS (tausojojantis)	KIAULIENOS MALTINIS	KEPTA LAŠIŠOS FILE	VIRTI KALAKUTIENOS KUKULIAI
		MORKŲ PADAŽAS		ŠPINATŲ PADAŽAS
TROŠKINTOS BULVĖS	VIRTOS BULVĖS	PILNO GRŪDO MAKARONAI	VIRTI LĖŠIAI	GRIKIŲ KRUOPŲ KOŠĖ
PEKINO KOPŪSTŲ SALOTOS SU POMIDORAIS , AGURKAIS IR MOLIŪGŲ SĖKLŲ ALIEJUMI	BUROKĖLIŲ SALOTOS SU Ž.ŽIRNELIAIS IR ALYVUOGIŲ ALIEJUMI	ŠPINATŲ SALOTOS SU RIDIKĖLIAIS , AGURKAIS IR JOGURTU	KOPŪSTŲ SALOTOS SU POMIDORAIS IR MOLIŪGŲ SĖKLŲ ALIEJUMI	SALOTOS (GŪŽINĖS,LAPINĖS) SU RIDIKĖLIAIS IR ALYVUOGIŲ ALIEJUMI
PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI
LIETINIAI SU BANANAIS	VIRTINUKAI SU VARŠKE	RYŽIŲ-VARŠKĖS PUDINGAS	VIRTŲ BULVIŲ KOTLETAI SU VARŠKE	VIRTAS KIAUŠINIS SU Ž. ŽIRNELIAIS IR AGURKAIS
JOGURTAS 2%	GRIETINĖ 30%	GRIETINĖ 30%	JOGURTAS 2%	PILNO GRŪDO DUONA SU SVIESTU
JUODA ARBATA SU CITRINA	ČIOBRELIŲ ARBATA	PIENAS 2,5% (ekologiškas)	MELISŲ ARBATA	RAMUNĖLIŲ ARBATA
				VAISIAI 17 VAL.