

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
/1-7/ Avižinių dribsnių košė suuogiene (tausojantis) Uogienė	/1-7/Grikių kruopų košė (tausojantis) Grūdų traputis	/1-7/Manų košė su trintomis uogomis (tausojantis)	/1-3-7/Omletas, (tausojantis) agurkas,	Penkių grūdų dribsnių košė (augalinis, tausojantis)
Melisų arbata (nesaldinta)	Vaisių ir/ar uogų desertas su /7/ natūraliu jogurtu.	/7/Varškės sūris su koncervuotais vaisiais/medumi	Pilno grūdo duona su sviestu	*Vaisių salotos su /7/ natūraliu jogurtu
	Juoda arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	/7/Burokėlių sriuba su grietine (tausojantis)	Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	Pupelių sriuba su Daržovėmis (augalinis, tausojantis)	Trinta moliūgų sriuba su Daržovėmis (augalinis, tausojantis)
/1/Pilno grūdo duona	/1/Pilno grūdo duona	/1/Pilno grūdo duona	/1/Pilno grūdo duona	/1/Pilno grūdo duona
/3/Kiaulienos ir ryžių kukulis (tausojantis)	Kepta paukštienos blauzdelė (tausojantis)	/1-3/Troškinti jautienos arba veršienos ir kiaulienos kukuliai (tausojantis)	/4/Kepta lašišos filė (tausojantis)	Kepti kalakutienos gabaliukai su daržovėmis (tausojantis)
/7/Daržovių padažas (tausojantis)	/7/Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	/1-7/Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	/7/Bulvių košė (tausojantis)	/7/Virti lęšiai (tausojantis)
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis) , pomidoras, agurkas	Salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi (augalinis) Agurkas	Kopūstų salotos su aliejumi (augalinis) Pomidoras	Burokėlių salotos su žirneliais ir aliejumi (augalinis) Pomidoras	Pomidoras Agurkas

Maisto patiekaluose nurodytos alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai: /1/-glitimo turinys javai/kviečiai,miečiai, rugiai, spelta/, /3/-kiaušiniai ir jų produktai, /4/-žuvis, /7/- pienas ir jos produktai

VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
/1-3-7/Varškės i bananų apkepas (tausojantis)	/3-7/Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	/1-3-7/Kepti cukinijų blynai	/1-3-7/Virti varškėčiai (tausojantis)	/1-7/Pieniška pilno grūdo makaronųsriuba (tausojantis)
/7/Grietinė	/7/Grietinė	Trinti koncervuoti vaisiai	7/Grietinė	/1-7/ Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	/7/Kefyras	/7/Pienas	/7/Pienas/	

Maisto patiekaluose nurodytos alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai: /1/-glitimo turinys javai/kviečiai,miečiai, rugiai, spelta/, /3/-kiaušiniai ir jų produktai, /4/-žuvis, /7/- pienas ir jos produktai

2 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
/1-7/Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	Ryžių kruopų košė (tausojantis) trintos uogos/ vaisiais	/1/Penkių grūdų dribsnių košė su trintomis uogomis (augalinis, tausojantis)	/1-7/Miežinių kruopų košė (tausojantis)	/3/Virtas kiaušinis, (tausojantis) žali žirneliai, agurkas
/1-7/ Grūdų traputis su varškės užtepu	*Smulkinti bananai su trintomis uogomis (augalinis)	/7/Varškės sūris su koncervuotais vaisiais/medumi	/1-7/ Grūdų traputis su varškės užtepu	/1-7/ Pilno grūdo duona su sviestu
Juoda arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	/7/Pienas	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)
PIETŪ S	PIETŪ S	PIETŪ S	PIETŪ S	PIETŪS
*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	Kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	/7/Žirnių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	Trinta žiedinių kopūstų su daržovėmis sriuba (augalinis, tausojantis)	/7/ Burokėlių sriuba su pupelėmis ir daržovėmis (tausojantis)
/1/Pilno grūdo duona	/1/Pilno grūdo duona	/1/Pilno grūdo duona	/1/Pilno grūdo duona	/1/Pilno grūdo duona
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	Paukštienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	/1-3-4/Žuvies maltinis (tausojantis)	Ryžių troškiny su kalakutiena (tausojantis)	/1-3/Troškinti jautienos ir kiaulienoskukuliai (tausojantis)
/7/ Daržovių padažas (tausojantis)	/1-7/ Virtos perlinės kruopos	/7/Bulvių košė (tausojantis)	-	/1-7/Virti griekiai (tausojantis)
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi (augalinis)	Burokėlių salotos su žirneliais ir aliejumi (augalinis)	Salotos su pomidorais ir aliejumi (augalinis)	Salotos su pomidorais, agurkais, ridikėliais ir aliejumi (augalinis)
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumiPomidoras	Pomidoras	Agurkas	Agurkas	
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ

Maisto patiekaluose nurodytos alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai: /1/-glitimo turinys javai/kviečiai,miečiai, rugiai, spelta/, /3/-kiaušiniai ir jų produktai, /4/-žuvis, /7/- pienas ir jos produktai

/3-7/Bulvių ir varškės kotletai (tausojantis)	/1-3-7/Virti varškėčiai (tausojantis)	Virtos pieniškos dešrelės (tausojantis)	/1-3-7/ Varškės sklandžiai	/1-7/Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)
/7/Natūralus jogurtas arba grietinė	/7/Grietinė	Pomidoras,/1-7/ pilno grūdo duona su sviestu	Trinti vaisiai/uogos	/7/Fermentinis sūris
/7/Kefyras	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	/7/Pienas	Arbatžolių arbata (nesaldinta)

Maisto patiekaluose nurodytos alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai: /1/-glitimo turinys javai/kviečiai,miečiai, rugiai, spelta/, /3/-kiaušiniai ir jų produktai, /4/-žuvis, /7/- pienas ir jos produktai

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
/1-7/Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	/1/Virti viso grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	/1-7/Avižinių dribsniu košė (tausojantis) Trinti vaisiai/uogos	/1-7/Grikių kruopų košė (tausojantis) /1-7/ Grūdų traputis su varškės užtepu	/1-3-7/Omletas (tausojantis) , agurkas
/7/Vaisių ir/ar uogų kokteilis su pasukomis	/7/Varškės sūris su konservuotais vaisiais	Smulkinti bananai su trintomis uogomis (tausojantis)	Vaisių ir/ar uogų salotos (augalinis)	/1-7/Pilno grūdo duona su sviestu
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	/7/Pienas	/7/Pienas	Juoda arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	Pupelių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	/7/Burokėlių sriuba su grietine (tausojantis)	/1/Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)
/1/Pilno grūdo duona	/1/Pilno grūdo duona	/1/Pilno grūdo duona	/1/Pilno grūdo duona	/1/Pilno grūdo duona
/7/Paukštienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	/1-3/Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	/3/Kiaulienos maltinis sudaržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	/1/Viso grūdo virti makaronai su jautiena (tausojantis)	/4/Kepta lašišos filė (tausojantis)
/1-7/Virti griekiai (tausojantis)	Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	/7/Bulvių košė (tausojantis)		/7/Virti lęšiai
Pomidoras Agurkas	Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi, Pomidoras	Kopūstų salotos su agurkais, ir Aliejumi (augalinis) Agurkas	Pekino kopūstų salotos su pomidorais, pomidorais ir aliejumi (augalinis)	Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir aliejumi (augalinis) Agurkas
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ

Maisto patiekaluose nurodytos alergija ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai: /1/-glitimo turinys javai/kviečiai,miečiai, rugiai, spelta/, /3/-kiaušiniai ir jų produktai, /4/-žuvis, /7/- pienas ir jos produktai

/1-3-7/Kepti varškėčiai (tausojantis)	/3/Virtas kiaušinis (tausojantis) , Žali žirnėliai, agurkas	/1-3-7/Lietiniai su varške	/1-3-7/Varškės apkepas (tausojantis)	/7/Daržovių troškiny su dešrelėmis (tausojantis)
Trinti vaisiai/uogos	/1-7/Pilnogrūdo duona su sviestu	/7/Natūralus jogurtas	Trinti vaisiai/uogos	
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)

Maisto patiekaluose nurodytos alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai: /1/-glitimo turinys javai/kviečiai,miečiai, rugiai, spelta/, /3/-kiaušiniai ir jų produktai, /4/-žuvis, /7/- pienas ir jos produktai

4 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
/7/Ryžių dribsnių košė su trintais konservuotais vaisiais (tausojantis)	/1-3-7/Omletas (tausojantis) , pomidoras, žali žirnėliai	/1-7/Manų kruopų košė (tausojantis)	/1-7/Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	/1-7/Miežinių kruopų košė (tausojantis)
Bananų ir apelsinų desertas (augalinis)	/1-7/pilno grūdo duona su sviestu	Uogienė	/7/Varškės sūris su trintais konservuotais vaisiais	Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu
/7/Pienas	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	/7/Pienas	/7/Pienas	Arbatžolių arbata (nesaldinta)
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.
/7/Burokėlių sriuba su grietine (tausojantis)	Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	/1/Agurkų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	Šviežių arba raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)
/1/Pilno grūdo duona	/1/Pilno grūdo duona	/1/Pilno grūdo duona	/1/Pilno grūdo duona	/1/Pilno grūdo duona
/7/Kalakutienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	/7/Troškinta jautiena arba kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	Ryžių troškiny su kiaulienair daržovėmis (tausojantis)	/1-3-4/Žuvies maltinis (tausojantis)	/1-3-7/Paukštienos maltinis (tausojantis)
/1-7/Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	/1-7/Virti griekiai (tausojantis)		/7/Bulvių košė (tausojantis)	/7/Pomidorų grietinės padažas (tausojantis) Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)
Kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	Pekinių kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi (augalinis)	Salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi	Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi (augalinis)	/7/Troškintos morkos su žaliais žirneliais (tausojantis)
Pomidoras	Agurkas	Agurkas	Pomidoras	Agurkas

Maisto patiekaluose nurodytos alergija ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai: /1/-glitimo turinys javai/kviečiai,miečiai, rugiai, spelta/, /3/-kiaušiniai ir jų produktai, /4/- žuvis, /7/- pienas ir jos produktai

VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
/1/Virti viso grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	/3-7/Virtų bulvių ir varškės kotletai	/1-3-7/Virti varškėčiai s (tausojantis)	/1-3-7/Sklindžiai su obuoliais	/1-7/Pieniška perlinių kruopų sriuba- (tausojantis)
/1-7/Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	/7/Natūralus jogurtas arba grietinė	/7/Grietinė	Uogienė arba grietinė arba trinti vaisiai	/7/Varškės desertas su konservuotais vaisiais
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	/7/Kefyras	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	

Maisto patiekaluose nurodytos alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai: /1/-glitimo turinys javai/kviečiai,miečiai, rugiai, spelta/, /3/-kiaušiniai ir jų produktai, /4/-žuvis, /7/- pienas ir jos produktai

Maisto patiekaluose nurodytos alergija ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai: /1/-glitimo turinys javai/kviečiai,miečiai, rugiai, spelta/, /3/-kiaušiniai ir jų produktai, /4/- žuvis, /7/- pienas ir jos produktai