

## VALGIARAŠTIS PAVASARIS – VASARA 2020-2021

| Pirma savaitė  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
| Pirmadienis  | Antradienis   | Trečiadienis  | Ketvirtadienis   | Penktadienis   |
| <i><b>Pusryčiai</b></i>  | <i><b>Pusryčiai</b></i>   | <i><b>Pusryčiai</b></i>   | <i><b>Pusryčiai</b></i>  | <i><b>Pusryčiai</b></i>  |
| Tiršta kukurūzų kruopų košė.<br>Cinamonas su cukrumi.<br>Sumuštinis su sviestu ir pomidoru<br>Arbata be cukraus              | Omletas.<br>Konservuoti agurkai.<br>Sumuštinis su sviestu ir česnaku.<br>Žali žirneliai (konservuoti).<br>Arbata su citrina.                    | Tiršta perlinių kruopų košė.<br>Sumuštinis su sviestu ir pomidoru.<br>Arbata su citrina.  | Penkių grūdų dribsnių košė.<br>Šaldytos uogos be cukraus.<br>Kakava.<br>Traputis.  | Tiršta grikių kruopų košė.<br>Žali žirneliai (konservuoti).<br>Sumuštinis su agurku.<br>Arbata be cukraus.   |
| <i><b>Priešpiečiai</b></i>   | <i><b>Priešpiečiai</b></i>  | <i><b>Priešpiečiai</b></i>  | <i><b>Priešpiečiai</b></i>   | <i><b>Priešpiečiai</b></i>   |
| Vaisiai  | Vaisiai   | Vaisiai   | Vaisiai  | Vaisiai  |
| <i><b>Pietūs</b></i>   | <i><b>Pietūs</b></i>  | <i><b>Pietūs</b></i>  | <i><b>Pietūs</b></i>   | <i><b>Pietūs</b></i>   |
| Daržovių sriuba su pupelėmis.<br>Plovas (kiauliena).<br>Burokėlių salotos.<br>Konservuoti agurkai.<br>Vanduo su apelsiniais. | Lietuviški šaltibarščiai.<br>Pauštienos šnicelis (vištiena).<br>Cukinijos lazdelės.<br>Kopūstų salotos su morkomis.<br>Biri grikių kruopų košė. | Vištienos filė grietinėlės padaže.<br>Virtos bulvės.<br>Morkų salotos.<br>Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais.<br>Vanduo su apelsiniais. | Trinta morkų sriuba su skrebučiais.<br>Virti jautienos kukuliai.<br>Bulvių košė.<br>Salotų lapelių, agurkų ir ridikėlių salotos.<br>Kopūstų salotos.<br>Sviesto – grietinės padažas. | Kopūstų sriuba.<br>Žuvies piršteliai.<br>Makaronai (pilno grūdo).<br>Grietinės – pomidorų padažas.<br>Špinatų salotos su pomidorais.<br>Konservuoti agurkai.<br>Vanduo su apelsiniais. |
| <i><b>Vakarienė</b></i>  | <i><b>Vakarienė</b></i>   | <i><b>Vakarienė</b></i>   | <i><b>Vakarienė</b></i>  | <i><b>Vakarienė</b></i>  |
| Varškės paplotėliai<br>Jogurtinė grietinė 10%rieb.<br>Šaldytos uogos be cukraus.   | Bulviniai morkų ir varškės virtinukai.<br>Kefyras.<br>Sviesto – grietinės padažas<br>Morkų ir obuolių lazdelės.                                 | Varškės blynai.<br>Jogurtinė grietinė 10%rieb.<br>Arbata be cukraus.<br>Morkų ir obuolių lazdelės.  | Pieniška ryžių sriuba.<br>Sumuštinis su agurku.<br>Arbata be cukraus.  | Varškės apkepas su morkomis.<br>Jogurtinė grietinė 10%rieb.<br>Arbata su citrina.  |

## Antra savaitė

| Pirmadienis  | Antradienis  | Trečiadienis   | Ketvirtadienis   | Penktadienis  |
|--|--|--|--|---|
| <i><b>Pusryčiai</b></i>  | <i><b>Pusryčiai</b></i>  | <i><b>Pusryčiai</b></i>  | <i><b>Pusryčiai</b></i>  | <i><b>Pusryčiai</b></i>   |
| Avižinė košė su persikais.<br>Traputis.<br>Kakava.   | Ryžių košė su keptais obuoliais.<br>Sumuštinis su sviestu ir pomidoru.<br>Kakava.  | Tiršta miežinių kruopų košė.<br>Šaldytos uogos be cukraus.<br>Sumuštinis su agurku.<br>Pienas 2,5%   | Varškės paplotėliai.<br>Jogurtinė grietinė 10%rieb.<br>Šaldytos uogos be cukraus.<br>Arbata be cukraus.  | Virtas kiaušinis.<br>Žali žirnėliai (konservuoti).<br>Paprikos lazdelės.<br>Sumuštinis su sviestu ir česnaku.<br>Arbata be cukraus.<br>Morkų ir obuolių lazdelės. |
| <i><b>Priešpiečiai</b></i>   | <i><b>Priešpiečiai</b></i>   | <i><b>Priešpiečiai</b></i>   | <i><b>Priešpiečiai</b></i>   | <i><b>Priešpiečiai</b></i>  |
| Vaisiai  | Vaisiai  | Vaisiai  | Vaisiai  | Vaisiai   |
| <i><b>Pietūs</b></i>   | <i><b>Pietūs</b></i>   | <i><b>Pietūs</b></i>   | <i><b>Pietūs</b></i>   | <i><b>Pietūs</b></i>  |
| Kalakutienos kukuliai.<br>Virtos bulvės.<br>Sviesto – grietinės padažas.<br>Burokėlių salotos su žaliais žirneliais.<br>Kopūstų ir porų salotos. | Tiršta perlinių kruopų sriuba su daržovėmis.<br>Varškės rutuliukai su vištiena.<br>Jogurtinė grietinė 10%rieb.<br>Paprikos lazdelės.<br>Agurkai.<br>Vanduo su citrina. | Trinta brokolių sriuba su skrebučiu.<br>Žuvies kukulaičiai.<br>Virtos bulvės.<br>Morkų salotos.<br>Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais.<br>Vanduo su apelsiniais. | Žirnių sriuba.<br>Netikras zuikis (maltos kiaušienos gaminys).<br>Makaronai (pilno grūdo).<br>Salotų lapelių, agurkų ir ridikėlių salotos.<br>Pomidorai.<br>Vanduo su apelsiniais. | Barščių sriuba.<br>Jautienos maltinis.<br>Bulvių košė.<br>Morkų salotos.<br>Agurkų lazdelės.<br>Sviesto – grietinės padažas.                                      |
| <i><b>Vakarienė</b></i>  | <i><b>Vakarienė</b></i>  | <i><b>Vakarienė</b></i>  | <i><b>Vakarienė</b></i>  | <i><b>Vakarienė</b></i>   |
| Omletas su sūriu.<br>Sumuštinis su sviestu ir pomidoru.<br>Arbata su citrina.  | Tiršta grikių kruopų košė.<br>Konservuoti agurkai.<br>Sumuštinis su sviestu ir česnaku.<br>Arbata be cukraus.  | Sklindžiai su obuoliais.<br>Jogurtinė grietinė 10%rieb.<br>Šaldytos uogos be cukraus.<br>Arbata be cukraus.  | Penkių grūdų dribsnių košė<br>Šaldytos uogos be cukraus.<br>Arbata be cukraus.<br>Sumuštinis su sūriu.   | Morkų, avižinių dribsnių, varškės blynai.<br>Jogurtinė grietinė 10%rieb.<br>Šaldytos uogos be cukraus.<br>Arbata be cukraus.                                      |

## Trečia savaitė

| Pirmadienis  | Antradienis   | Trečiadienis   | Ketvirtadienis   | Penktadienis  |
|--|---|--|--|---|
| <b><i>Pusryčiai</i></b>  | <b><i>Pusryčiai</i></b>   | <b><i>Pusryčiai</i></b>  | <b><i>Pusryčiai</i></b>  | <b><i>Pusryčiai</i></b>   |
| Avižinių dribsnių košė su bananais.<br>Cinamonas su cukrumi.<br>Kakava.<br>Traputis.   | Ryžių košė su keptais obuoliais.<br>Sumuštinis su agurku.<br>Arbata be cukraus.   | Tiršta miežinių kruopų košė.<br>Sumuštinis su agurku.<br>Arbata be cukraus.                                    | Avižinė košė su persikais.<br>Sumuštinis su sūriu.<br>Arbata be cukraus.   | Tiršta grikių kruopų košė.<br>Konservuoti agurkai.<br>Arbata be cukraus.  |
| <b><i>Priešpiečiai</i></b>   | <b><i>Priešpiečiai</i></b>  | <b><i>Priešpiečiai</i></b>   | <b><i>Priešpiečiai</i></b>   | <b><i>Priešpiečiai</i></b>  |
| Vaisiai  | Vaisiai   | Vaisiai  | Vaisiai  | Vaisiai.  |
| <b><i>Pietūs</i></b>   | <b><i>Pietūs</i></b>  | <b><i>Pietūs</i></b>   | <b><i>Pietūs</i></b>   | <b><i>Pietūs</i></b>  |
| Kalakutienos kotletai.<br>Virtos bulvės.<br>Špinatų salotos su pomidorais.<br>Kopūstų salotos su morkomis.<br>Sviesto – grietinės padažas.<br>Vanduo su citrina. | Kopūstų sriuba.<br>Biri grikių kruopų košė.<br>Paukštienos guliašas (vištiena).<br>Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais.<br>Žali žirneliai (konservuoti).<br>Vanduo su apelsiniais. | Daržovių sriuba su makaronais.<br>Plovas (vištiena).<br>Morkų salotos.<br>Pomidorai.<br>Vanduo su apelsiniais. | Agurkinė.<br>Žuvies maltinis.<br>Bulvių košė.<br>Burokėlių salotos su žaliais žirneliais.<br>Cukinijos lazdelės. | Tiršta perlinių kruopų sriuba su daržovėmis.<br>Varškės apkepas.<br>Jogurtinė grietinė 10%rieb.<br>Šaldytos uogos be cukraus.<br>Vanduo su citrina. |
| <b><i>Vakarienė</i></b>  | <b><i>Vakarienė</i></b>   | <b><i>Vakarienė</i></b>  | <b><i>Vakarienė</i></b>  | <b><i>Vakarienė</i></b>   |
| Omletas.<br>Žali žirneliai (konservuoti).<br>Konservuoti agurkai.<br>Sumuštinis su sviestu ir pomidoru.<br>Arbata be cukraus.                                    | Bulviniai morkų ir varškės virtinukai.<br>Sviesto – grietinės padažas.<br>Kefyras.  | Varškės paplotėliai.<br>Jogurtinė grietinė 10%rieb.<br>Šaldytos uogos be cukraus.<br>Arbata su citrina.        | Viso grūdo varškėčiai.<br>Jogurtinė grietinė 10%rieb.<br>Arbata be cukraus.                                      | Sklindžiai su obuoliais.<br>Jogurtinė grietinė 10%rieb.<br>Šaldytos uogos be cukraus.<br>Arbata be cukraus.   |

## Ketvirta savaitė

| Pirmadienis   | Antradienis  | Trečiadienis   | Ketvirtadienis  | Penktadienis  |
|---|--|--|---|---|
| <i><b>Pusryčiai</b></i>   | <i><b>Pusryčiai</b></i>  | <i><b>Pusryčiai</b></i>  | <i><b>Pusryčiai</b></i>   | <i><b>Pusryčiai</b></i>   |
| Omletas su skrebučiais.<br>Žali žirneliai (konservuoti).<br>Paprikos lazdelės.<br>Arbata be cukraus.  | Avižinė košė su persikais.<br>Sumuštinis su sviestu ir pomidoru.<br>Arbata be cukraus.                                   | Tiršta miežinių kruopų košė.<br>Sumuštinis su agurku.<br>Cinamonas su cukrumi.<br>Arbata be cukraus.       | Penkių grūdų dribsnių košė.<br>Šaldytos uogos be cukraus.<br>Kakava.<br>Traputis.   | Avižinių dribsnių košė su bananais.<br>Arbata be cukraus.<br>Traputis.  |
| <i><b>Priešpiečiai</b></i>  | <i><b>Priešpiečiai</b></i>   | <i><b>Priešpiečiai</b></i>   | <i><b>Priešpiečiai</b></i>  | <i><b>Priešpiečiai</b></i>  |
| Vaisiai   | Vaisiai.   | Vaisiai  | Vaisiai   | Vaisiai.  |
| <i><b>Pietūs</b></i>  | <i><b>Pietūs</b></i>   | <i><b>Pietūs</b></i>   | <i><b>Pietūs</b></i>  | <i><b>Pietūs</b></i>  |
| Ukrainietiški barščiai.<br>Vištienos filė grietinėlės padaže.<br>Salotų lapelių, agurkų ir ridikėlių salotos.<br>Morkų salotos.<br>Biri grikių kruopų košė. | Balandėliai (kiauliena).<br>Virtos bulvės.<br>Burokėlių salotos su žaliais žirneliais.<br>Agurkai.<br>Vanduo su citrina. | Agurkinė.<br>Vištienos kotletai.<br>Makaronai (pilno grūdo).<br>Pomidorai.<br>Kopūstų salotos su morkomis. | Trinta brokolių sriuba su skrebučiu.<br>Žuvies šnicelis.<br>Bulvių košė.<br>Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais.<br>Agurkų lazdelės.<br>Vanduo su apelsiniais. | Pomidorų ir raudonųjų lęšių sriuba.<br>Netikras zuikis (maltos kiaulienos gaminys).<br>Virtos bulvės.<br>Špinatų salotos su pomidorais.<br>Morkų salotos. |
| <i><b>Vakarienė</b></i>   | <i><b>Vakarienė</b></i>  | <i><b>Vakarienė</b></i>  | <i><b>Vakarienė</b></i>   | <i><b>Vakarienė</b></i>   |
| Tiršta kukurūzų kruopų košė.<br>Jogurtinė grietinė 10% rieb.<br>Sumuštinis su agurku.<br>Arbata su citrina.   | Cukinių ir varškės blynai.<br>Jogurtinė grietinė 10% rieb.<br>Arbata su citrina.<br>Morkų ir obuolių lazdelės.           | Varškės apkepas.<br>Jogurtinė grietinė 10% rieb.<br>Šaldytos uogos be cukraus.<br>Arbata be cukraus.       | Sklindžiai su obuoliais.<br>Jogurtinė grietinė 10% rieb.<br>Šaldytos uogos be cukraus.<br>Arbata be cukraus.  | Pieniška makaronų sriuba.<br>Sumuštinis su sūriu.<br>Arbata be cukraus.   |