

Žiemos valgiaraštis (2020–2021 m. m.)

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

Antra savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>
Avižinė košė su persikais. Duoniukas. Kakava.	Ryžių košė su keptais obuoliais. Sumuštinis su sviestu ir pomidoru. Pienas 2,5%. Vaisiai.	Tiršta miežinių kruopų košė. Šaldytos uogos be cukraus. Sumuštinis su agurku. Pienas 2,5%.	Varškės paplotėliai. Jogurtinė grietinė 10% riebi. Šaldytos uogos be cukraus. Arbata be cukraus. Vaisiai.	Virtas kiaušinis. Žali žirneliai (konservuoti). Paprikos lazdelės. Sumuštinis su sviestu ir česnakais. Arbata be cukraus. Morkų ir obuolių lazdelės.
<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>
Kalakutienos kukuliai. Virtos bulvės. Sviesto – grietinės padažas. Keptų burokėlių ir pupelių salotos. Kopūstų ir porų salotos. Vaisiai.	Tiršta perlinių kruopų sriuba su daržovėmis. Viso grūdo makaronai su vištiena. Paprikos lazdelės. Agurkai. Vanduo su citrina.	Trinta brokolių sriuba su skrebučiu. Žuvies kukulaičiai. Virtos bulvės. Morkų salotos. Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais. Vanduo su apelsiniais. Vaisiai.	Žirnių sriuba. Netikras zuikis (maltos kiaušienos gaminys). Makaronai (pilno grūdo). Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais. Burokėlių salotos. Vanduo su apelsiniais.	Daržovių su pupelėmis sriuba. Jautienos maltinis. Bulvių košė. Morkų salotos. Agurkų lazdelės. Sviesto – grietinės padažas. Vaisiai.
<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>
Omletas su sūriu. Sumuštinis su sviestu ir pomidoru. Arbata be cukraus.	Grikių kruopų košė su morkomis. Konservuoti agurkai. Sumuštinis su sviestu ir česnakais. Arbata be cukraus.	Sklindžiai su obuoliais. Jogurtinė grietinė 10% riebi. Šaldytos uogos be cukraus. Arbata be cukraus.	Penkių grūdų dribsnių košė. Šaldytos uogos be cukraus. Arbata be cukraus. Duoniukai su varškės užtepėle.	Morkų, avižinių dribsnių varškės blynai. Jogurtinė grietinė 10% riebi. Šaldytos uogos be cukraus. Arbata be cukraus.

Trečia savaitė

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

Ketvirta savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>
Omletas su skrebučiais. Žali žirneliai (konservuoti).	Avižinė košė su persikais.	Tiršta miežinių kruopų košė.	Penkių grūdų dribsnių košė. Šaldytos uogos be cukraus.	Avižinių dribsnių košė su bananais.

Paprikos lazdelės. Arbata be cukraus. Vaisiai.	Sumuštinis su sviestu ir pomidoru. Arbata be cukraus.	Sumuštinis su agurku. Cinamonas su cukrumi. Arbata be cukraus. Vaisiai.	Kakava. Duoniukas.	Arbata be cukraus. Vaisiai.
<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>
Ukrainietiškai barščiai. Vištienos filė grietinėlės padaže. Pomidorų ir agurkų salotos. Morkų salotos. Biri grikių kruopų košė.	Balandėliai (kiauliena). Virtos bulvės. Burokėlių salotos su žaliais žirneliais. Agurkai. Vaisiai. Vanduo su citrina.	Agurkinė. Vištienos kotletai. Makaronai (pilno grūdo). Pomidorai. Kopūstų salotos su morkomis.	Trinta brokolių sriuba su skrebučiu. Žuvies šnicelis. Bulvių košė. Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais. Agurkų lazdelės. Vanduo su apelsiniais. Vaisiai.	Pomidorų ir raudonųjų lęšių sriuba. Netikras zuikis (maltos kiaulienos gaminys). Virtos bulvės. Kopūstų ir porų salotos. Morkų salotos.
<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>
Tiršta kukurūzų kruopų košė. Jogurtinė grietinė 10% riebi. Duoniukai su varškės užtepėle. Arbata su citrina.	Cukinių ir varškės blynai. Jogurtinė grietinė 10% riebi. Arbata be cukraus. Morkų ir obuolių lazdelės.	Varškės apkepas. Jogurtinė grietinė 10% riebi. Šaldytos uogos be cukraus. Arbata be cukraus.	Sklindžiai su obuoliais. Jogurtinė grietinė 10% riebi. Šaldytos uogos be cukraus. Arbata be cukraus.	Pieniška makaronų sriuba. Duoniukas. Arbata be cukraus.