

## Šios savaitės valgiaraštis (II)

	Pusryčiai	Priešpiečiai	Pietūs	Vakarienė
<b>Pirmadienis</b>	Penkių grūdų dribsnių košė (be pieno) su sviestu, jogurtas, pilno grūdo miltų grietinietis su varške, čiobrelių arbata.	Obuoliai	Žirnių sriuba, grietinė, naminė duonelė, vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su bulvių ir morkų koše, raugintų kopūstų ir morkų salotos, švieži pomidorai, vanduo.	Virti varškės virtinukai, grietinė, avižinis sausainis, juodoji arbata.
<b>Antradienis</b>	Rudųjų ryžių kruopų košė (be pieno), grūdėta varškė (9%), melisų arbata.	Bananai	Pomidorinė sriuba, naminė duonelė, grietinė, kalakutienos maltinukas su kuskusu, agurkų ir pomidorų salotos su natūraliu jogurtu, morkų šiaudeliai, vanduo.	Avižiniai sklindžiai su obuoliais, grietinė, grūdų duoniukas, kmynų arbata.
<b>Trečiadienis</b>	Miežinių kruopų košė, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, kepta kiaulienos nugarinė), ramunėlių arbata.	Obuolys	Daržovių sriuba su vištiena, grietinė, naminė duonelė, kiaulienos - ryžių kukuliukai su virtomis bulvėmis, morkų – obuolių salotos su aliejumi, švieži agurkai, vanduo.	Varškės ir ryžių apkepas su trintomis braškėmis, ruginių miltų sausainis, vaisinė arbata.
<b>Ketvirtadienis</b>	Neskrudintų grikių košė su daržovėmis su aliejumi, bananų duonelė, kakava.	Kriaušė	Trinta moliūgų - morkų sriuba su česnakine duonele, menkės kepsneliai su morkomis ir biriais ryžiais, kininio bastučio salotos su agurkais ir pomidorais, garintos šparaginės pupelės, vanduo.	Kietagrūdžiai makaronai su špinatų - kietojo sūrio padažu, sveikuoliškas sausainis, obuolys, čiobrelių arbata.
<b>Penktadienis</b>	Spelta kviečių dribsnių košė be pieno su sviestu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, sūris), juodoji arbata.	Obuolys	Šviežių kopūstų sriuba, grietinė, naminė duonelė, kiaulienos nugarinės kepsnelis su bulvių koše, agurkų, cukinijų ir morkų salotos su aliejumi, garintos cukinijos ir morkos, vanduo.	Lietiniai blynai, mangų - obuolių tyrė, bananas, nesaldinta kmynų arbata.