

Šios savaitės valgiaraštis (III)

	Pusryčiai	Priešpiečiai	Pietūs	Vakarienė
<b>Pirmadienis</b>	Sorų kruopų košė su sviestu ir džiovintais vaisiais, naminė duonelė, varškės - uogų kremas, vaisinė arbata.	Obuoliai	Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais, grietinė, naminė duonelė, kepta vištienos file su biriais griekiais, burokėlių salotos su pupelėmis su raugintais agurkais su aliejumi, švieži agurkai, vanduo.	Kepti morkų varškėčiai, grietinė, ramunėlių arbata.
<b>Antradienis</b>	Virtas kiaušinis, pilno grūdo pusrytinė bandelė su sviestu, šviežias agurkas, juodoji arbata.	Bananai	Perlinių kruopų sriuba su jautiena, naminė duonelė, grietinė, maltos kiaulienos kepsnys "Netikras zuikis" su bulvių - špinatų koše, agurkų ir pomidorų salotos su natūraliu jogurtu, garintos mažos morkos, vanduo.	Cukinijų ir morkų vafelis, jogurtas, sezoniniai vaisiai, vaisinė arbata.
<b>Trečiadienis</b>	Bolivinės balandos ir avižų dribsnių košė be pieno su sviestu, pilno grūdo pusrytinė bandelė, sviestas su žalumynais, sūris, kinrožių arbata.	Kriaušė	Šiupininė sriuba, grietinė, naminė duonelė, sviestažuvės ir cukinijų iešmeliai su virtomis bulvėmis, sūrio padažas, morkų-agurkų salotos su aliejumi, švieži pomidorai, vanduo.	Varškės pudingas su vaisių padažu, vanilinis džiovėsėlis, melisų arbata.
<b>Ketvirtadienis</b>	Penkių grūdų dribsnių košė be pieno su sviestu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, kepta kiaulienos nugarinė), juodoji arbata.	Obuolys	Trinta žaliųjų žirnelių sriuba su sausučiais, jautienos-kiaulienos maltinukas su kietagrūdžiais virtais makaronais, kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais, garintos cukinijos ir morkos, vanduo.	Keptos bulvės skiltelėmis, kefyras, keksiukas, kmynų arbata.
<b>Penktadienis</b>	Avižų kruopų košė be pieno su sviestu ir cinamonu, jogurtas, duoniukas, džiovinti vaisiai, ramunėlių arbata.	Obuolys	Raugintų kopūstų sriuba, grietinė, naminė duonelė, vištienos iešmeliai su daržovių ir grikių kruopų garnyru, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejumi, morkų šiaudeliai, vanduo.	Lietiniai blynai su bananais, grietinė, melisų arbata.