

Šios savaitės valgiaraštis (IV)

	Pusryčiai	Priešpiečiai	Pietūs	Vakarienė
<b>Pirmadienis</b>	Kvietinių kruopų košė be pieno su sviestu, pusrytinė bandelė, sviestas, juodoji arbata.	Bananai	Trinta žiedinių kopūstų sriuba su sausučiais, grietinė, vištienos šlaunelių mėsos suktinukas, birūs ryžiai su daržovėmis, raugintų kopūstų ir morkų salotos, švieži agurkai, vanduo.	Virti varškės virtinukai, grietinė, grūdų duoniukas, nesaldinta kinrožių arbata.
<b>Antradienis</b>	Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi, naminė duonelė, varškės sūris, sviestas, vaisinė arbata.	Obuoliai	Raudonųjų lęšių sriuba, grietinė, naminė duonelė, jautienos guliašas su bulvių - žiedinių kopūstų koše, kininio bastučio salotos su agurkais, paprikomis ir morkomis, morkų šiaudeliai, vanduo.	Varškės sklandžiai su vaisių padažu, kinrožių arbata
<b>Trečiadienis</b>	Plėšyta kiaušiniene, naminė duonelė, kepta kalakutienos filė, sviestas, šviežias agurkas, juodoji arbata.	Bananai	Trinta daržovių sriuba su lydytu sūriu, grietinė, naminė duonelė, lydekos maltinukas su keptomis bulvėmis ir morkomis, agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi, garintos šparaginės pupelės, šviežių obuolių - razinų kompotas.	Varškės ir bolivinės baltos kruopų apkepas su bananais, Grietinė, grūdų duoniukas, čiobrelių arbata.
<b>Ketvirtadienis</b>	Naminė granola su jogurtu, sumuštinis(naminė duonelė, sviestas, sūris), kinrožių arbata.	Obuoliai	Daržovių sriuba su griekiais, grietinė, naminė duonelė, maltas vištienos kumpelių kepsniukas avižinių dribsnių apvalkale, perlinės kruopos su daržovėmis, gūžinės salotos su agurkais, morkomis, ridikėliais su aliejumi, švieži pomidorai, vanduo.	Virti kietagrūdžiai makaronai su kietojo sūrio – špinatų padažu, sveikuoliškas sausainis, čiobrelių arbata.
<b>Penktadienis</b>	Rudųjų ryžių kruopų košė, pyragėlis su kumpiu ir sūriu, naminė duonelė, varškės - uogų užtepėlė, kmynų arbata.	Obuoliai	Bulvienė su kukurūzais, grietinė, naminė duonelė, kalakutienos iešmeliai su neskrudintų grikių garnyru, morkų salotos su linų sėmenimis ir aliejumi, švieži pomidorai, vanduo.	Lietiniai blynai su daržovių padažu, avižinis sausainis, vaisinė arbata.