

Šios savaitės valgiaraštis (III)

	Pusryčiai	Priešpiečiai	Pietūs	Vakarienė
Pirmadienis	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.
Antradienis	Virtas kiaušinis, pilno grūdo pusrytinė bandelė su sviestu, šviežias agurkas, avižinis sausainis, juodoji arbata.	Bananai	Perlinių kruopų sriuba su jautiena, naminė duonelė, grietinė, maltos kiaušienos kepsnys "Netikras zuikis" su bulvių - špinatų koše, agurkų ir pomidorų salotos su natūraliu jogurtu, garintos mažos morkos, vanduo.	Cukinijų ir morkų vafelis, jogurtas, vaisinė arbata.
Trečiadienis	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, morkų-agurkų salotos su aliejumi, švieži pomidorai, vanduo.	Varškės pudingas su vaisių padažu, vanilinis džiovėselis, melisų arbata.
Ketvirtadienis	Penkių grūdų dribsnių košė be pieno su sviestu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, kepta kiaušienos nugarinė), juodoji arbata.	Obuolys	Trinta žaliųjų žirnelių sriuba su sausučiais, jautienos-kiaušienos maltinukas su kietagrūdžiais virtais makaronais, kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais, garintos cukinijos ir morkos, vanduo.	Keptos bulvės skiltelėmis, kefyras, keksiukas, kmynų arbata.
Penktadienis	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.