

Šios savaitės valgiaraštis (IV)

	Pusryčiai	Priešpiečiai	Pietūs	Vakarienė
Pirmadienis	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.
Antradienis	Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi, naminė duonelė, varškės sūris, sviestas, vaisinė arbata.	Obuoliai	Raudonųjų lęšių sriuba, grietinė, naminė duonelė, troškinti jautienos gabaliukai su bulvių - žiedinių kopūstų koše, kininio bastučio salotos su agurkais, paprikomis ir morkomis, morkų šiaudeliai, vanduo.	Varškės sklandžiai su vaisių padažu, kinrožių arbata
Trečiadienis	Plėšyta kiaušiniene, naminė duonelė, kepta kalakutienos filė, sviestas, šviežias agurkas, juodoji arbata.	Bananai	Trinta daržovių sriuba su lydytu sūriu, naminė duonelė, lydekos maltinukas su keptomis bulvėmis ir morkomis, agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi, garintos šparaginės pupelės, vanduo.	Varškės ir bolivinės baltos kruopų apkepas su bananais, Grietinė, grūdų duoniukas, čibrelių arbata.
Ketvirtadienis	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, čibrelių arbata.
Penktadienis	Rudųjų ryžių kruopų košė, pyragėlis su kumpiu ir sūriu, švieži pomidorai, kmynų arbata.	Obuoliai	Bulvienė su kukurūzais, grietinė, naminė duonelė, kalakutienos iešmeliai su neskrudintų grikių garnyru, morkų salotos su linų sėmenimis ir aliejumi, garinti žalieji žirneliai, vanduo.	Lietiniai blynai su daržovių padažu, avižinis sausainis, vaisinė arbata.