

**Šios savaitės valgiaraštis (I)**

|                       | <b>Pusryčiai</b>  | <b>Priešpiečiai</b> | <b>Pietūs</b>   | <b>Vakarienė</b>   |
|-----------------------|---|---------------------|---|--|
| <b>Pirmadienis</b>    | Avižų kruopų košė su sviestu, pagardinta cinamonu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, sūris), čiobrelių arbata.  | Obuoliai            | Pupelių sriuba, naminė duonelė, virti kietagrūdžiai makaronai su maltos mėsos (jautiena ir kiauliena) padažu, kopūstų-morkų salotos, švieži agurkai, vanduo.                      | Kepti varškėčiai su trintomis braškėmis, sveikuoliškas sausainis ir ramunėlių arbata.. |
| <b>Antradienis</b>    | Kvietinių kruopų košė (be pieno) su sviestu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, varškės sūris), vaisinė arbata.  | Obuoliai.           | Agurkinė sriuba, grietinė, naminė duonelė, vištienos maltinukas su bulvių koše, burokėlių salotomis su žirneliais bei raugintais agurkais, šviežios morkos, vanduo.               | Blyneliai su avižų sėlenomis, uogų-jogurto padažas, melisų arbata.                     |
| <b>Trečiadienis</b>   | Virtas kiaušinis, švieži agurkai, pyragėlis su kiauliena. juoda arbata.   | Bananai.            | Burokėlių sriuba, grietinė, naminė duonelė, kepta vištienos krūtinėlė su perliniu kuskusu, špinatų-sūrio padažas, morkų-saulėgrąžų salotos su aliejumi, švieži pomidorai, vanduo. | Varškės ir kukurūzų kruopų apkepas, grietinė, uogienė, kmynų arbata.                   |
| <b>Ketvirtadienis</b> | Grikių košė, pagardinta sviestu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, kepta kiaulienos nugarinė), kinrožių arbata. | Obuoliai.           | Trinta cukinijų sriuba, naminė duonelė, žuvies maltinukas su virtomis bulvėmis, agurkų-ridikėlių salotos, morkų šiaudeliai, vanduo.   | Apkepas su daržovėmis ir vištiena, bananas, jogurtas, juodoji arbata.                  |
| <b>Penktadienis</b>   | Kukurūzų kruopų košė pagardinta sviestu ir cinamonu, naminė duonelė, varškės užtepėlė su bananais, juodoji arbata.  | Kriaušės            | Daržovių sriuba su makaronais, grietinė, naminė duonelė, plovas su kiauliena, gūžinės salotos su agurkais, morkomis bei ridikėliais, rauginti agurkai, vanduo.                    | Lietiniai blynai su varške, trintos braškės, vanilinis džiovėsėlis, ramunėlių arbata.  |