

Šios savaitės valgiaraštis (I)

	Pusryčiai	Priešpiečiai	Pietūs	Vakarienė
Pirmadienis	Avižų kruopų košė su sviestu, pagardinta cinamonu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, sūris), čiobrelių arbata.	Obuoliai	Pupelių sriuba, naminė duonelė, tortilija su mėsa, šviežios morkos, švieži agurkai, vanduo.	Kepti varškėčiai su trintomis braškėmis, sveikuoliškas sausainis ir ramunėlių arbata..
Antradienis	Kvietinių kruopų košė (be pieno) su sviestu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, varškės sūris), vaisinė arbata.	Obuoliai.	Agurkinė sriuba, grietinė, naminė duonelė, vištienos petukai medaus-sojų padaže su bulvių koše, burokėlių salotomis su žirneliais bei raugintais agurkais, šviežios morkos, vanduo.	Blynėliai su avižų sėlenomis, uogų-jogurto padažas, melisų arbata.
Trečiadienis	Virtas kiaušinis, švieži agurkai, pyragėlis su kiauliena. juoda arbata.	Bananai.	Burokėlių sriuba, grietinė, naminė duonelė, kiaulienos karbonadas su perliniu kuskusu, špinatų-sūrio padažas, morkų-saulėgrąžų salotos su aliejumi, švieži pomidorai, vanduo.	Varškės ir kukurūzų kruopų apkepas, grietinė, uogienė, kmynų arbata.
Ketvirtadienis	Grikių košė, pagardinta sviestu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, kepta kiaulienos nugarinė), kinrožių arbata.	Obuoliai.	Raugintų kopūstų sriuba, naminė duonelė, Kijevo kotletas su virtomis bulvėmis, agurkų-ridikėlių salotos, morkų šiaudeliai, vanduo.	Apkepas su daržovėmis ir vištiena, bananas, jogurtas, juodoji arbata.
Penktadienis	Kukurūzų kruopų košė pagardinta sviestu ir cinamonu, naminė duonelė, varškės užtepėlė su bananais, juodoji arbata.	Kriaušės	Daržovių sriuba su makaronais, grietinė, naminė duonelė, gruzdinti vištienos gabaliukai, keptos bulvių skiltelės su kmynais, gūžinės salotos su agurkais, morkomis bei ridikėliais, rauginti agurkai, vanduo.	Lietiniai blynai su varške, trintos braškės, vanilinis džiovėsėlis, ramunėlių arbata.