

Šios savaitės valgiaraštis (IV)

	Pusryčiai	Priešpiečiai	Pietūs	Vakarienė
Pirmadienis	Kvietinių kruopų košė be pieno su sviestu, pusrytinė bandelė, sviestas, juodoji arbata.	Bananai	Rūgštynių sriuba, vištienos žemaičių blynai, grietinė, 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, grilinta jautienos nugarinė 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, žuvies piršteliai su keptomis bulvėmis ir morkomis, agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi, šviežios morkos, vanduo.	Varškės ir bolivinės baltos kruopų apkepas su bananais, grietinė, grūdų duoniukas, čobrelių arbata.
Ketvirtadienis	Naminė granola su jogurtu, sumuštinis(naminė duonelė, sviestas, sūris), kinrožių arbata.	Obuoliai	Burokėlių sriuba, grietinė, naminė duonelė, cepelinai su mėsa, grietinė, spirgučiai, vanduo.	Virti kietagrūdžiai makaronai su kietojo sūrio – špinatų padažu, sveikuoliškas sausainis, obuolys, čobrelių arbata.
Penktadienis	Rudųjų ryžių kruopų košė, pyragėlis su sūriu, švieži pomidorai, kmynų arbata.	Obuoliai	Bulvienė su kukurūzais, grietinė, naminė duonelė, vištienos peteliai su ryžiais, morkų salotos su linų sėmenimis ir aliejumi, švieži agurkai, vanduo.	Lietiniai blynai su daržovių padažu, avižinis sausainis, obuolys, vaisinė arbata.