

I VALGIARAŠTIS (0-8 kl.)

Šios savaitės valgiaraštis (I)

	Pusryčiai	Priešpiečiai	Pietūs	Vakarienė
Pirmadienis	Avižų kruopų košė su sviestu ir cinamonu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, sūris), čiobrelių arbata.	Obuolys	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.
Antradienis	Kvietinių kruopų košė (be pieno) su sviestu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, varškės sūris), vaisinė arbata.	Obuolys	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.
Trečiadienis	Virtas kiaušinis, švieži agurkai, pyragėlis su kiauliena. juoda arbata.	Bananas	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.
Ketvirtadienis	Grikių košė su sviestu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, kepta kiaulienos nugarinė), kinrožių arbata.	Obuolys	Raugintų kopūstų sriuba, naminė duonelė, žuvies maltinukas su virtomis bulvėmis, agurkų-ridikėlių salotos, morkų šiaudeliai, vanduo.	Pica su daržovėmis ir vištiena, jogurtas, juodoji arbata.
Penktadienis	Kukurūzų kruopų košė su sviestu ir cinamonu, naminė duonelė, varškės užtepėlė su bananais, juodoji arbata.	Kriaušė	Daržovių sriuba su makaronais, grietinė, naminė duonelė, plovos su kiauliena, gūžinės salotos su agurkais, morkomis bei ridikėliais su aliejumi, vanduo.	Lietiniai blynai su varške, trintos braškės, vanilinis džiovėsėlis, ramunėlių arbata.