

## II VALGIARAŠTIS (1-8 kl.)

### Šios savaitės valgiaraštis (I)

	Pusryčiai	Priešpiečiai	Pietūs	Vakarienė
<b>Pirmadienis</b>	Avižų kruopų košė su sviestu, pagardinta cinamonu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, sūris), čiobrelių arbata.	Obuolys	Pupelių sriuba, naminė duonelė, tortilija su mėsa, šviežios morkos, 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.	Obuolys	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.
<b>Trečiadienis</b>	Virtas kiaušinis, švieži agurkai, pyragėlis su kiaušiena. juoda arbata.	Bananas	Burokėlių sriuba, grietinė, naminė duonelė, kiaušienos karbonadas 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 kiaušienos nugarinė), kinrožių arbata.	Obuolys	Raugintų kopūstų sriuba, naminė duonelė, Kijevo kotletas su virtomis bulvėmis, agurkų-ridikėlių salotos, morkų šiaudeliai, vanduo.	Pica su daržovėmis ir vištiena, jogurtas, juodoji arbata.
<b>Penktadienis</b>	Kukurūzų kruopų košė pagardinta sviestu ir cinamonu, naminė duonelė, varškės užtepėlė su bananais, juodoji arbata.	Kriaušė	Daržovių sriuba su makaronais, grietinė, naminė duonelė, gruzdinti vištienos gabaliukai, keptos bulvių skiltelės su kmynais, gūžinės salotos su agurkais, morkomis, ridikėliais su aliejumi, rauginti agurkai, vanduo.	Lietiniai blynai su varške, trintos braškės, vanilinis džiovėselis, ramunėlių arbata.