

II VALGIARAŠTIS (1-8 kl.)

Šios savaitės valgiaraštis (II)

	Pusryčiai	Priešpiečiai	Pietūs	Vakarienė
Pirmadienis	Penkių grūdų dribsnių košė (be pieno) su sviestu, jogurtas, pilno grūdo miltų pyragėlis su varške, čiobrelių arbata.	Obuolys	Žirnių sriuba, grietinė, naminė duonelė, grill vištienos kepsnelis su bulvių ir morkų koše, raugintų kopūstų ir morkų salotos, švieži pomidorai, vanduo.	Virti varškės virtinukai, grietinė, avižinis sausainis, arbatžolių arbata.
Antradienis	Rudųjų ryžių kruopų košė (be pieno), grūdėta varškė (9%), melisų arbata.	Bananas	Pomidorinė sriuba, naminė duonelė, grietinė, kalakutienos kukulaičiai su sezamu, kuskusas, agurkų ir pomidorų salotos su natūraliu jogurtu, morkų šiaudeliai, vanduo.	Avižiniai sklandžiai su obuoliais, grietinė, grūdų duoniukas, kmynų arbata.
Trečiadienis	Miežinių kruopų košė, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, kepta kiaulienos nugarinė), švieži agurkai, ramunėlių arbata.	Obuolys	Daržovių sriuba su vištiena, grietinė, naminė duonelė, mėsos kukuliai su padažu, virtos bulvės, švieži pomidorai, vanduo.	Varškės ir ryžių apkepas su trintomis braškėmis, ruginių miltų sausainis, jogurtas, vaisinė arbata.
Ketvirtadienis	Grikių košė su daržovėmis su aliejumi, bananų duonelė, sūrio lazdelė, melisų arbata.	Kriaušė	Trinta moliūgų - morkų sriuba su česnakine duonele, laišišos kepsnelis su biriais ryžiais, kinio bastučio salotos su agurkais ir pomidorais, švieži agurkai, obuolys, vanduo.	Kietagrūdžiai makaronai su špinatų - kietojo sūrio padažu, sveikuoliškas sausainis, čiobrelių arbata.
Penktadienis	Spelta kviečių dribsnių košė be pieno su sviestu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, sūris), juodoji arbata.	Obuolys	Šviežių kopūstų sriuba, grietinė, naminė duonelė, plovos su kiauliena, švieži agurkai, vanduo.	Lietiniai blynai, mangų - obuolių tyrė, bananas, nesaldinta kmynų arbata.