

VALGIARAŠTIS (2021 m. vasario 22 d. - 2021 m. vasario 26 d.)

PUSRYČIAI 9:00 - 9:27 val.	Išeiiga (g)		PIETŪS 12:30 - 12:57 val.	Išeiiga (g)		VAKARIENĖ 16:00 - 16:27 val.	Išeiiga (g)	
	L	D		L	D		L	D
PIRMADIENIS								
Košė trinta avižinių dribsnių (tausojanis patiekalas)	150	180	Sriuba burokėlių su kopūstais (tausojanis, augalinis patiekalas)	100	100	Varškėčiai kepti (tausojanis patiekalas)	110	140
Kiviai	100	100	Grietinė 30%	5	5	Uogos (šaldytos arba šviežios)	10	35
Arbata vaisinė nesaldinta	150	150	Duona juoda	20	20	Arbata ramunėlių nesaldinta	150	150
Uogos trintos su cukrumi	20	25	Kukulis kiaušienos-jautienos (tausojanis patiekalas)	60	80	Grietinė 30%	20	20
			Makaronai virti	40	60			
			Salotos morkų-česnakų su alyvuogių aliejumi	40	60			
			Daržovės šviežios					
			Vanduo su citrina	150	150			
Parama 11 val.: Morka NKP								
ANTRADIENIS								
Košė pienoiška ryžių kruopų (tausojanis patiekalas)	120	150	Sriuba raugintų kopūstų (tausojanis, augalinis patiekalas)	100	100	Makaronai virti su sūriu fermentiniu (tausojanis patiekalas)	110	110
Bananas	80	100	Duona juoda	20	30	Pienas 2,5%	100	200
Arbata arbatžolių su citrina, nesaldinta	150	150	Jūros lydeka kepta konvekciniėje krosnyje (tausojanis patiekalas)	70	9			
Batonas su sviestu ir sūriu varškės 45%	44	55	Košė bulvių su brokoliais	70	90			
			Salotos burokėlių su žirneliais, raugintais agurkais	60	80			
			Daržovės šviežios	30	30			
			Vanduo su citrina	150	150			
Parama 11 val.: Obuolys NKP								
TREČIADIENIS								
Suflė varškės su padažu (tausojanis patiekalas)	100/8	120/10	Sriuba trinta žiedinių kopūstų (tausojanis, augalinis patiekalas)	100	150	Sriuba pienoiška avižinių dribsnių (tausojanis patiekalas)	150	150
Arbata kmynų nesaldinta	150	150	Duona ruginė	20	30	Batonas su sviestu ir sūriu varškės	42	53
Ananasas	100	130	Cepelinai virtų bulvių su kiaušiena (tausojanis patiekalas)	150	180	Arbata ramunėlių nesaldinta	40	50
			Padažas grietinės 30%	15	20			
			Agurkas marinuotas	50	50			
			Daržovės šviežios	30	50			
			Vanduo su citrina	150	150			
KETVIRTADIENIS								
Piurė kukurūzų kruopų su sūriu fermentiniu (tausojanis patiekalas)	100	150	Sriuba špinatų su bulvėmis (tausojanis, augalinis patiekalas)	100	150	Kukulaičiai varškės (tausojanis patiekalas)	150	200
Arbata mėtų nesaldinta	150	150	Grietinė 30%	5	5	Užpilas jogurto 2,5%%	40	40
Šilauogės	100	100	Duona ruginė	20	30	Arbata arbatžolių su citrina, nesaldinta	150	150
Sumuštinis keptas su varškė, obuoliu	50	60	Troškiny s jautienos su daržovėmis (tausojanis patiekalas)	110	132			
			Košė bulvių su morkomis	80	90			
			Daržovės šviežios	65	66			
			Vanduo su citrina	150	150			
PENKTADIENIS								
Košė žirnių su morkomis, sviestu (tausojanis patiekalas)	80	100	Sriuba pomidorinė su ryžiais (tausojanis, augalinis patiekalas)	100	150	Košė perlinio kuskuso (tausojanis patiekalas)	130	160
Melionas	80	100	Grietinė 30%	5	5	Sviestas 82%	5	6
Arbata melisos nesaldinta	150	150	Duona ruginė	20	30	Pienas 2,5%	100	100
			Maltinis paukštienos (tausojanis patiekalas)	65	75	Bananas	80	130
			Grikliai virti	50	80			
			Salotos morkų - česnako su alyvuogių aliejumi	50	60			
			Daržovės šviežios	30	30			
			Vanduo su citrina	150	150			