

VALGIARAŠTIS (2020 m. lapkričio 23 d. - lapkričio 27 d.)

PUSRYČIAI 9:00 - 9:27 val.	Išėiga (g)		PIETŪS 12:30 - 12:57 val.	Išėiga (g)		VAKARIENĖ 16:00 - 16:27 val.	Išėiga (g)	
	L	D		L	D		L	D
PIRMADIENIS								
Omletas <i>(tausojančias patiekalas)</i>	70	100	Sriuba agurkinė <i>(tausojančias, augalinis patiekalas)</i>	100	120	Košė avižinių dribsnių su bananais <i>(tausojančias patiekalas)</i>	150	150
Kiviai	120	120	Grietinė 30%	5	6	Arbata arbatžolių su citrina, nesaldinta	150	150
Arbata kmyną nesaldinta	150	150	Duona juoda	20	35	Salota lapinė	50	100
Agurkas	50	130	Apkepas varškės <i>(tausojančias patiekalas)</i>	90	130			
			Užpilas jogurto	40	40			
			Salotos morkų- obuolių su alyvuogių aliejumi	50	90			
			Vanduo su citrina	150	150			
Parama: 10:30 Pienas <i>(ekologiškas)</i>								
ANTRADIENIS								
Košė grikių kruopų <i>(tausojančias patiekalas)</i>	150	150	Sriuba pomidorinė su ryžiais <i>(tausojančias patiekalas)</i>	100	100	Makaronai virti su sūriu fermentiniu <i>(tausojančias patiekalas)</i>	110	110
Kriaušė	120	120	Grietinė 30%	5	6	Kefyras	100	150
Arbata arbatžolių su citrina, nesaldinta	150	150	Duona juoda	20	35	Bananas	120	120
			Paukštiena troškinta su morkomis <i>(tausojančias patiekalas)</i>	50	75			
			Ryžiai virti	50	80			
			Salotos aisbergo/ agurkas	50/100	80/100			
			Vanduo su citrina	150	150			
TREČIADIENIS								
Košė manų kruopų su cinamonu <i>(tausojančias patiekalas)</i>	100	150	Sriuba žirnių <i>(tausojančias, augalinis patiekalas)</i>	100	100	Varškėčiai virti <i>(tausojančias patiekalas)</i>	110	110
Arbata kmyną nesaldinta	150	150	Duona juoda	20	35	Padažas grietinės	20	20
Bananas	120	120	Kiauliena troškinta su kopūstais <i>(tausojančias patiekalas)</i>	100	175	Arbata vaisinė nesaldinta	150	150
			Bulvės virtos	50	80			
			Salota lapinė	100	100			
Parama: 10:30 Obuolys <i>(NKP)</i>			Vanduo su citrina	150	150			
KETVIRTADIENIS								
Košė miežinių kruopų <i>(tausojančias patiekalas)</i>	100	100	Sriuba ankštinių daržovių <i>(tausojančias, augalinis patiekalas)</i>	100	100	Pyragas morkų <i>(tausojančias patiekalas)</i>	100	120
Arbata vaisinė nesaldinta	150	150	Duona juoda	20	35	Arbata arbatžolių su citrina, nesaldinta	150	150
Kiviai	120	120	Šnicelis jūros lydekos	50	50			
Sūris varškės	30	30	<i>(tausojančias patiekalas)</i>					
			Grikių virti	60	100			
			Salotos morkų-žirnelių su alyvuogių aliejumi	105	105			
Parama: 10:30 Morka <i>(NKP)</i>			Vanduo su citrina	150	150			
PENKTADIENIS								
Košė perlinių kruopų su morkomis, svogūnais <i>(tausojančias patiekalas)</i>	150	150	Sriuba su kiaulienos kukulaičiais <i>(tausojančias patiekalas)</i>	100	150	Sriuba pieniška ryžių kruopų <i>(tausojančias patiekalas)</i>	200	200
Arbata vaisinė nesaldinta	150	150	Duona juoda	20	35	Duona ruginė, sviestas, česnakas	36/4/5	45/7/8
Obuolys	120	120	Plokštainis bulvių <i>(tausojančias patiekalas)</i>	100	150			
			Padažas grietinės	30	30			
			Salota aisbergo/ pomidoras	60/60	60/60			
Parama: 10:30 Pienas <i>(ekologiškas)</i>			Vanduo su citrina	150	150			