VALGIARAŠTIS (2020 m. lapkričio 30 d. - 2020 m. gruodžio 4 d.)

PUSRYČIAI 9:00 - 9:27 val.	Išeiga (g)		***PIETŪS 12:30 - 12:57 val.***	Išeiga (g)		***VAKARIENĖ 16:00 - 16:27 val.***	Išeiga (g)	
	L	**D**		**L**	**D**		**L**	**D**
PIRMADIENIS								
Košė avižinių dribsnių *(tausojantis patiekalas)*	150	180	Sriuba burokėlių su kopūstais *(tausojantis, augalinis patiekalas)*	100	100	Varškėčiai kepti *(tausojantis patiekalas)*	100	140
						Upgos šaldytos	25	35
Kiviai	120	120	Grietinė 30%	6	6	Arbata vaisinė nesaldinta	150	150
Arbata vaisinė nesaldinta	150	150	Duona juoda	20	20			
			Kukulis kiaulienos-jautienos *(tausojantis patiekalas)*	50	60			
			Makaronai virti	40	60			
			Salotos morkų-česnakų su alyvuogių aliejumi	100	10			
			Vanduo su citrina	150	150			
Parama 11 val.: Pienas *ekologiškas*								
ANTRADIENIS								
Košė ryžių kruopų *(tausojantis patiekalas)*	100	150	Sriuba šviežių kopūstų *(tausojantis, augalinis patiekalas)*	100	100	Makaronai virti su sūriu fermentiniu *(tausojantis patiekalas)*	110	110
Bananas	120	120	Duona juoda	20	35	Pienas 2,5%	100	200
Arbata arbatžolių su citrina, nesaldinta	150	150	Troškinys jūros lydekos su daržovėmis *(tausojantis patiekalas)*	85	85			
			Košė bulvių su brokoliais	70	70			
			Salotos burokėlių-obuolių su alyvuogių aliejumi	70	90			
			Vanduo su citrina	150	150			
Parama 11 val.: Obuolys *NKP*								
TREČIADIENIS								
Suflė varškės su padažu *(tausojantis patiekalas)*	100/10	120/12	Sriuba trinta žaliųjų žirnelių *(tausojantis, augalinis patiekalas)*	100	150	Sriuba pieniška avižinių dribsnių *(tausojantis patiekalas)*	150	200
Arbata kmynų nesaldinta	150	150	Duona ruginė	20	35	Duona juoda, sviestas	40	55
Apelsinas	120	120	Cepelinai virtų bulvių su kiauliena *(tausojantis patiekalas)*	100	100	Morka	40	50
			Padažas grietinės jogurtinės	20	40			
			Salotos kopūstų - morkų su alyvuogių aliejumi	100	100			
			Vanduo su citrina	150	150			
Parama 11 val.: Morka *NKP*								
KETVIRTADIENIS								
Piurė kukurūzų kruopų *(tausojantis patiekalas)*	100	150	Sriuba špinatų su bulvėmis *(tausojantis, augalinis patiekalas)*	100	150	Kukulaičiai varškės *(tausojantis patiekalas)*	140	140
Arbata vaisinė nesaldinta	150	150	Grietinė 30%	6	9	Užpilas jogurto	40	40
Obuolys	120	120	Duona juoda	20	35	Arbata arbatžolių su citrina, nesaldinta	150	150
			Troškinys jautienos su daržovėmis *(tausojantis patiekalas)*	110	110			
			Košė bulvių su morkomis	80	100			
			Agurkas	100	100			
			Vanduo su citrina	150	150			
PENKTADIENIS								
Košė žirnių *(tausojantis patiekalas)*	140	140	Sriuba žiedinių kopūstų *(tausojantis, augalinis patiekalas)*	100	150	Košė avižinių dribsnių su obuoliais *(tausojantis patiekalas)*	200	200
Arbata vaisinė nesaldinta	150	150	Duona juoda	20	35	Arbata vaisinė nesaldinta	150	150
Kriaušė	120	120	Maltinis paukštienos *(tausojantis patiekalas)*	65	75	Bananas	120	120
			Grikiai virti	80	80			
			Salotos morkų - česnako su alyvuogių aliejumi	100	100			
			Vanduo su citrina	150	150			
Parama 11 val.: Obuolys *NKP*								