VALGIARAŠTIS (2021 m. kovo 1 d. - 2021 m. kovo 5 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 pieniška kukurūzų kruopų	160	180	Sriuba lęšių su jautienos gabalėliais	100	100	Troškinys daržovių	150	180
(tausojantis patiekalas)			*(tausojantis patiekalas)*			*(tausojantis, augalinis patiekalas)*		
Arbata kmynų nesaldinta	150	150	Plovas paukštienos	120	153	Duona ruginė	30	35
Melionas	130	150	*(tausojantis patiekalas)*			Kefyras	150	200
			Salotos burokėlių su alyvuogių aliejumi	60	80			
			Daržovės šviežios	30	30			
			Vanduo su citrina	150	150			
Parama: 10:30								
Pienas *ekologiškas*								
ANTRADIENIS								
Košė penkių grūdų kruopų su sviestu	130	170	Sriuba daržovių su makaronais	100	150	Blyneliai kukurūzų miltų su obuoliais	100	120
(tausojantis patiekalas)			*(tausojantis, augalinis patiekalas)*			*(tausojantis patiekalas)*		
Arbata vaisinė nesaldinta	150	150	Sprandinė kiaulienos troškinta	60	70	Pienas	100	150
Ananasas	80	100	*(tausojantis patiekalas)*			Grietinė	10	15
Sumuštinis keptas su varške, obuoliu	50	60	Bulvės virtos	40	50	Uogos šaldytos arba šviežios	10	35
			Daržovės šviežios	60	70			
			Vanduo su citrina	150	150			
Parama: 10:30								
Obuolys *NKP*								
TREČIADIENIS								
Košė tiršta kvietinių kruopų su sviestu	130	150	Sriuba burokėlių su bulvėmis	100	100	Apkepas varškės su manų kruopomis	120	160
(tausojantis patiekalas)			*(tausojantis, augalinis patiekalas)*			*(tausojantis patiekalas)*		
Arbata vaisinė nesaldinta	150	150	Grietinė 30%	5	5	Grietinė 30%	10	10
Bananas	100	130	Duona rugnė	20	30	Arbata arbatžolių nesaldinta	150	150
Duona viso grūdo su sviestu, pomidoru	50	55	Zuikis netikras kiaulienos	80	100	Uogos šaldytos arba šviežios	20	35
			(tausojantis patiekalas)					
			Grikiai virti	50	80			
			Salota kopūstų, morkų su alyvuogių aliejumi	60	70			
			Daržovės šviežios	30	50			
			Vanduo su citrina	150	150			
Parama: 10:30								
Pienas *ekologiškas*								
KETVIRTADIENIS								
Košė manų kruopų su cinamonu	120	150	Sriuba trinta brokolių	100	100	Makaronai virti su varške	120	160
(tausojantis patiekalas)			*(tausojantis, augalinis patiekalas)*			*(tausojantis patiekalas)*		
Sumuštinis karštas su pomidoru ir sūriu	50	63	Skrebutis batono pilno grūdo	15	20	Jogurtas desertinis	130	140
Arbata melisos nesaldinta	150	150	Lašiša kepta su prieskoninėmis žolelėmis	70	90	Arbata kmynų nesaldinta	150	150
Melionas	80	100	*(tausojantis patiekalas)*					
			Košė bulvių	70	80			
			Salotos burokėlių su žirneliais, agurkais raug.	80	80			
			Daržovės šviežios	30	30			
			Vanduo su citrina	150	150			
Parama: 10:30								
Jogurtas *ekologiškas*								
PENKTADIENIS								
Košė pieniška ryžių kruopų	120	150	Sriuba perlinių kruopų su brokoliais	100	150	Sriuba pieniška leistinukų	150	150
(tausojantis patiekalas)			*(tausojantis, augalinis patiekalas)*			*(tausojantis patiekalas)*		
Arbata mėtų nesaldinta	150	150	Duona ruginė	20	20	Duona viso grūdo, sviestas, sūris fermentinis	47	60
Kiviai	80	100	Blyneliai žemaičių su kiauliena	110	140			
Batonas su sviestu ir varškės sūriu	42	53	*(tausojantis patiekalas)*					
			Grietinė jogurtinė	20	20			
			Salotos daržovių šviežių su alyvuogių aliejumi	70	80			
			Vanduo su citrina	150	150			
Parama: 10:30								
Obuolys *NKP*								