

SAVAITINIS VALGIARAŠTIS (2 savaitė)

	Pirmadienis (g)	Antradienis (g)	Trečiadienis (g)	Ketvirtadienis (g)	Penktadienis (g)
Pusryčiai	Miežinių k. košė su avižų gėrimų.(1.4)t 150-200 Sūrio lazdelė.(4.) 20 Čiobrelių arbata b/c 100-150	Omletas (2.4) T 90-110 Batonas.(1) 30 Šviežias agurkas.20-25 Arbata su citrina b/c	Grikių kr. košė su sviestu.(4) T 150-200 Batonas su sviestu fermentiniu sūriu. 40-50(1,4)Juoda arbata b/c 100-150	Manų kr. košė su uogiene(4) T 150-200. Keptas sumuštinis su varške ir obuoliais(1.4) 40-50 Vaisinė arbata b/c 100-150	Virta kiaušiniene(2,4) T 75-115 Batonas su sviestu(1,4) 30-35 Marinuotas agurkas.30-35 Juoda arbata su pienu(4) 100-150
Pietūs	Vaisiai. 80-100 Šviežių kopūstų sriuba. (4) T 100-150. Viso grūdo duona.(1) 30 Bulvių plokštainis su vištiena. T 100-130 Sviesto ir grietinės padažas. (4) 15-20 Vanduo su citrina. 100-150	Vaisiai.80-100 Trinta žiedinių kopūstų sriuba.(1) T 100-150 Viso grūdo duona.30 Kalakutienos guliašas.(4) T 100-120 Virti ryžiai T 50-70 Plėšyti Pekino kopūsto lapai. 20-35.Šviežių daržovių rinkinukas (brokolis, paprika) 20-30 Stalo vanduo su citrina.100-150	Vaisiai. 80-100 Rūgštynių sriuba su bulvėmis.(4) T 100-150 Viso grūdo duona.(1) 30 Žemaičių blynai.T 80-105 Sviesto ir grietinės padažas. (4) 15-20 Šviežių daržovių rinkinukas (cukinija, kalafioras) 20-25 Stalo vanduo. 100-150	Vaisiai. 80-100 Agurkinė sriuba su grietine (4) T 100-150 Viso grūdo duona. 30 (1)Kiaulienos-jautienos maltinis T 70-90 (2) Brinkinti griekiai T 80-100. Kopūstų salotos su aliejumi.60-80 Šviežių daržovių rinkinukas (pomidoras agurkas) 20-25 Vanduo su citrina 100-150	Vaisiai. 80-100 Daržovių sriuba su makaronais(1,4) T 100-150 Viso grūdo duona(1) 30 Lašišos maltinis(2,3) T 60-80 Bulvių košė(4) T 60-80 Burokėlių salotos su žalais žirneliais. A 50-70 Stalo vanduo. 100-150
Vakariene	Virti makaronai su fermentiniu sūriu. T 150-200 (1.4)Batonas su sviestu.(1.4) 25-30 Vaisinė arbata b/c.100-150	Virti varškėtukai(4) T 100-150 Sviesto ir grietinės padažas (4) 15-20 Traputis.10 Arbatžolių arbata b/c 100-150	Sklindžiai su obuoliais. (2.4) T 100-143. Natūralus jogurtas, uogienė 15-20(4)Arbatžolių arbata su cukrumi 100-150	Varškės ir morkų apkepas(4). T 110-115 Sausainiai(1,2,4) 25-35 Natūralus jogurtas ,uogienė(1) 15-20. Juoda arbata b/c 100-150	Pieniška makaronų sriuba.(4) T 100-150 Batonas su sviestu(1.4) 40-50

L 1-3m. D 4-7m.

1-glitimo turintys javai(kviečiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai,išskyrus: kviečių pagrindu pagamintus gliukozės sirupus, turinčius dekstrozės; kviečių pagrindu pagamintus maltodekstrinius; miežių pagrindu pagamintus gliukozės sirupus. **2-kiaušiniai** ir jų produktai. **3-žuvis** ir jų produktai, išskyrus :žuvies želatiną, naudojamą kaip vitaminų ar karotinoidų pagalbinę medžiagą. **4-pienas** ir jo produktai(įskaitant laktozę),išskyrus :laktitolį. **5-salierai** ir jų produktai. **6-garstyčios** ir jų produktai.**7-sezamo sėklos** ir jų produktai.

T-tausojantis

A-augalinis