

### SAVAITINIS VALGIARAŠTIS (3 savaitė)

	<b>Pirmadienis</b>	<b>Antradienis</b>	<b>Trečiadienis</b>	<b>Ketvirtadienis</b>	<b>Penktadienis</b>
<b>Pusryčiai</b>	<b>Virti makaronai su fermentiniu sūriu (2.4)</b> Duona su sviestu(1.4) Šviežias pomidoras. Vaisinė arbata b/c.	6grūdų kruopų košė(1.4) Duona su tep. lydt. sūriu.(1.4) Vaisinė arbata b/c	Pieniška grikių košė su sviestu.(4) Traputis(1) Kakava su pienu.(4)	Perlinio kuskuso kruopų košė (4) Sūrio lazdelės(4) Vaisinė arbata b/c	Virtas kiaušinis(2.4) Batonas su sviestu (1.4) Šviežias agurkas. Juoda arbata b/c
<b>Pietūs</b>	Vaisiai. Perlinių kruopų sriuba.(1) Batonas(1) Kopūstainis su rausvu padažu(2.4) Virtos bulvės. Marinuotas agurkas. Šviežių daržovių rinkinukas (paprika, cukinija) Vanduo su citrina.	Vaisiai. Pupelių sriuba(4) Viso grūdo duona(1) Garuose keptos vištienos lazdelės. Virtas perlinis kuskusas Morkų salotos su aliejumi. Vanduo su citrina.	Vaisiai. Burokėlių sriuba. Viso grūdo duona.(1) Jautienos kukulis.(2) Virtos bulvės(4) Agurkų-pomidorų salotos su grietine(4) Šviežių daržovių rinkinukas (brokolis, kalafioras) Stalo vanduo.	Vaisiai. Raugintų kopūstų sriuba(2) Viso grūdo duona(1) Kiaulienos maltinis(2) Grikių kruopos su svogūnais ir morkomis. Šviežias pomidoras. Marinuotas agurkas. Stalo vanduo su citrina.	Vaisiai. Trinta morkų sriuba. Viso grūdo duona(1) Kepta lašišos filė. Bulvių košė(4) Burokėlių -obuolių salotos su aliejumi. Šviežių daržovių rinkinukas (ridikėliai ,cukinija) Stalo vanduo su citrina
<b>Vakarienė</b>	Lietiniai blynai be įdaro (2.4) Uogienė. Arbatžolių arbata b/c	Varškės skryliai(4) Grietinė(4) Sausainis Arbatžolių arbata b/c	Plovas su kiauliena. Marinuotas agurkas. Kmyną arbata b/c.	Pieniška makaronų sriuba(4) Batonas su sviestu(4)	Ryžių kr. košė su uogiene(4) Sausainiai(1.4) Pienas(4)

#### **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 :laktolį. **5-salierai** ir jų produktai. **6-garstyčios** ir jų produktai.**7-sezamo sėklos** ir jų produktai.