|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| L-d „Žilvitis“**VALGIARAŠTIS**III savaitė | **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** |
| PUSRYČIAI Manų kruopų košė su cinamonu, sviestu ir cukrumiSausučiaiNesaldinta arbatžolių arbataPRIEŠPIEČIAIVaisiai\*PIETŪSŽirnių sriuba su grietineRuginė duonaKiaulienos kepsnysBulvių košėKopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumiPomidoraiVanduoVAKARIENĖVirti varškėčiaiSaldus grietinės padažasNesaldinta arbatžolių arbataNAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)Virti kiaušiniaiAgurkų salotos, duonaNesaldinta arbatžolių arbata | PUSRYČIAI Tiršta perlinių kruopų košė su sviestuDuoniukai, morkų užtepėlėNesaldinta arbatžolių arbata su citrinaPRIEŠPIEČIAIVaisiai\*PIETŪSBarščiai su pupelėmis ir grietineRuginė duonaMaltas vištienos šnicelisBulvėsKonservuoti žirneliaiPomidoraiVanduoVAKARIENĖVarškės ryžių apkepasTrintas šaldytų uogų padažasNesaldinta arbatžolių arbataNAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)Daržovių troškinysKefyras |
| **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| PUSRYČIAI Ryžių košė su sviestu Trintas šaldytų uogų padažasSaldinta kakava su pienuPRIEŠPIEČIAIVaisiai\*PIETŪSDaržovių sriuba su grietineRuginė duonaJautienos befstrogenasBulvių košė su ciberžoleMorkų salotos su alyvuogių aliejumiPomidoraiVanduo su citrinaVAKARIENĖPieniška miltinių kukulaičių sriubaBandelėNAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)VarškėJogurto ir uogienės padažasTraputisNesaldinta arbatžolių arbata | PUSRYČIAI Virti kiaušiniaiPomidorų salotos su grietineKoncervuoti žali žirneliaiŠviesi duonaNesaldinta arbatžolių arbataPRIEŠPIEČIAIVaisiai\*PIETŪSSriuba su vištienos gabaliukaisRuginė duonaTroškintas kiaulienos vyniotinis su kiaušinių įdaruVirtos perlinės kruoposKopūstų salotos su pomidorais ir agurkaisVanduoVAKARIENĖVarškės pudingasTrintas šaldytų uogų padažasJogurtasNesaldinta arbatžolių arbataNAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)Grikių kruopų košėGrietinės padažas su sviestu Kmynų arbata | PUSRYČIAI Tiršta avižinių dribsnių košė su sviestuTraputis, varškės užtepėlėNesaldinta arbatžolių arbata su citrinaPRIEŠPIEČIAIVaisiai\*PIETŪSAgurkinė su perlinėmis kruopomis ir grietineRuginė duonaKeptas žuvies maltinukasVirtos bulvėsBurokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumiAgurkaiVanduo su citrinaVAKARIENĖMakaronai su mėsos ir pomidorų padažuSausučiaiNesaldinta žolelių arbataNAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)BandelėSūrio lazdelės |