**15 dienų valgiaraštis ( 1 savaitė)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **PIRMADIENIS** |  **ANTRADIENIS** |  **TREČIADIENIS** |  **KETVIRTADIENIS** |  **PENKTADIENIS** |
|  **Pusryčiai**  |  **Pusryčiai** |  **Pusryčiai** |  |  **Pusryčiai** |
| Miežinių kr.košė su sviestu 82% 150/6;200/8 ( 1,5) | Makaronai su su sviestu 82% ir varške(9%) 80/5/15; 100/6/14 (1,5); | Manų kruopų košė 150/200 (1,5) uogienė 25grSūrio lazdelė 40 % (5) | Pieniška ryžių košė su sviestu,braškėmis 150/5/15; 200/5/15 (5) | Pieniška grikių košė 150/200 g (5) |
| Arbatžolių arbata be cukraus 150/150 |  Arbatžolių arbata be cukraus 150/150 | Nesaldinta žolelių arbata 150/150 g | Arbatžolių arbata 150/150  | Šviesi ruginė duona su sviestu(82% ) 20/5 (1,5) |
| Vaisiai 150g | Vaisiai 150g |  | Vaisiai 150/150 g |  Arbata su citrina 150/150g |
| **Pietūs**  |  **Pietūs** |  **Pietūs** |  **Pietūs** |  **Pietūs**  |
|  Žirnių sriuba 100/150 g | Trinta daržovių sriuba 100/150Batono skrebučiai 10/10g (1) | Vaisiai 150 |  Trinta moliūgų sriuba100/150   | Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine 100/3,75; 150/3,75 (5)  |
|  Juoda ruginė duona 25/25 (1)  | Orkaitėje keptos vištienos lazdelės 70/ 80g (1,2,5)  | Žiedinių kopūstų sriuba 100/150  | Viso grūdo duona 20g (1) | Jautienos befstrogenas 80/120 (1,5) |
|  Kiaulienos guliašas 85/85g (1,5) | Birūs ryžiai 100/ 100g | Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas 90 (1,2) | Orkaitėje kepta lašišos file su prieskoninėmis žolelėmis 70/80 (3)Keptos bulvės orkaitėje 50/50 g | Žaliųjų žirnelių-bulvių košė 55/45 (5) |
| Virtos bulvės 100/100 gAgurkai 50/40 g | Agurkų salotos su krapais ir alyvuogių aliej. 60/60 g | Virtos bulvės 50/100 | Burokėlių salotos su ž.žirneliais ir aliejumi 50/50 g | Šviežių daržovių salotos su alyv.aliejumi (kopūstai,paprika,agurkai,pomidorai) 60/60 gr |
| `Pomidorai 50/50g | Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos,brokoliai) 25/25  | Burokėlių-obuolių salotos su alyvuogių aliejumi 50/100g Šviežių daržovių rinkinukas(morkos,brokoliai) 25/25 |  Šviežių daržovių rinkinukas(agurkai,pomidorai) 25/25 gr |  |
| Iceberg plėšyti salotų lapai 50/50g |
| **Vakarienė** |  **Vakarienė** |  |  **Vakarienė** |  **Vakarienė** |
| Spelta miltų sklindžiai su obuoliais 110/ 140/(1,2,5)  | Omletas su fermentiniu sūriu (45 %) 81/9 ;108/12 g (1,2,5)  |  **Vakarienė** | Varškė ( 9%) su kefyru ( 2,5%)Ir grietine (30%) 80/100 g (5) | Virti varškėtukai 100/150 (1,2,5) Grietinė 30/30 ( 5) |
| Viso grūdo duona 25 g(1)Agurkai/pomidorai 25/50;25/50 g | Avižinių dribsnių blyneliai 120/120 g 30/30 gr (1,2,5) | Uogienė 15/15g |
| Batonas su sviestu (82%) 25/5 gr (1,5) | Nesaldinta arbata 150 g |
| Nat,jogurtas su trintomis uogomis 15/15(5) | Nesaldinta arbatžolių arbata 150g | Natūralus jogurtas su bananais ir uogomis 30/30 g (5)Traputis 10 g(Darž) | Arbata su pienu (2,5 %) 150/150 g (5),5 | Vaisiai 120/120 g |
| Nesaldinta arbatžolių arbata  |  Vaisiai 80/80g | Nesaldinta arbata 150/150 |