**15 dienų valgiaraštis ( 3 savaitė)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** |  | **Pusryčiai** |
| Penkių grūdų košė su sviestu (82% ) 150/3,75;200/5 (1,5) | Sorų kruopų košė 150/150g (5)  Trintų uogų tyrė 25/25 g | Sumuštinis su tepamuoju sūreliu ,pomidorais,agurkais  27/27/13/13 g (1,5) | Omletas 100/100 g (1,2,5)  Ruginė duona su sviestu( 82 % ) 25/3;25/5 (1,5) | Pieniška šešių rūšių kruopų košė su sviestu (82% )150/200 g (1,5) |
| Trintų uogų tyrė 25/25 g | Batonas su sviestu 82% ,fermentiniu sūriu 45% (1,5) | Perlinių kr.košė su svogūnais ir morkomis 150/150 (1) | Pomidorai 25/50 g  Ž.žirneliai 25/25 g | Vaisiai 100/150 g |
| Kakava su pienu( 2,5% ) 100/150 g (5) | Arbatžolių arbata be cukraus 150/150 | Nesaldinta žolelių arbata 150/150 g | Kakava su pienu 100/150 g (5) | Nesaldinta žolelių arbata 150/150 g |
| Traškios morkytės 100 gr |  |  |  |  |
| **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** |
| Vaisiai 150 g | Vaisiai 100/150 g | Vaisiai 120 |  | Vaisiai 50/50 |
| Kopūstų sriuba 100/150 g | Burokėlių sriuba su pupelėmis 100/150 g | Špinatų sriuba su grietine 100/150 (1,2,5) | Perlinių kruopų sriuba su pomidorais 100/150 g | Žirnių sriuba su daržovėmis (paprikomis ir žiediniais kopūstais) 100/150 g |
| Ruginė duona 30/30 (1) | Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės 80/ 80g | Ruginė pilno grūdo duona 20/30 g (1) | Ruginė duona 25/25 g (1) | Kalakutienos plovas 113/57;130/70 g |
| Natūralus kalakutienos maltinukas su morkomis 80/80g (2)  Bulvių košė 100/100g (5) | Virtos perlinės kruopos 100/120g (1) | Tarkuotų bulvių cepelinai su kiauliena 150/200 g | Orkaitėje keptas žuvies file maltinis 65/85 (2,3,5)  Bulvių košė 50/100 g (5) | Pomidorai 40g |
| Agurkų –ridikėlių ir žalumynų salotos su alyv.aliejumi 50/50 g | Morkų salotos su česnakais ir alyv.aliejumi 50/60 g | Grietinė 30% 30/30 g (5) | Burokėlių salotos su aliejumi 50/50 g | Agurkai 40 g |
| `Paprikos 25/25g | Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos,agurkai ) 25/25 g |  | Marinuoti agurkai 50/50 g |  |
| Brokoliai 25/25g |
| **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** |
| Orkaitėje kepti varškėčiai (9%) 80/120g (1,2,5)  Grietinė (30% )20/20 g (5) | Vaškės( 9% )ir ryžių apkepas 88/72; 99/81 ( 2,5) | Spelta miltų-varškės( 9% )blyneliai 150/150 g (1,2,5) | Pilno grūdo makaronai su troškintos jautienos padažu 80/80;80/90 gr (1) | Keptos bulvės su fermentiniu sūriu (45% ) 98/22; 123/27 g (5) |
| Nat.jogurtas su bananais ir braškėmis (5) | Nat.jogurtas su uogomis 30/30 g (5) | Pomidorai arba agurkai 50/50 g |
| Arba marinuoti agurkai 50/50 g | Marinuoti agurkai 50/50 g |
| Arbatžolių arbata cukraus 150g | Nesaldinta arbatžolių arbata 150g | Kakava su pienu 100/150 g | Nesaldinta arbatžolių arbata 150 g | Kefyras ( 2,5 %) 100/150 g |