**15 dienų valgiaraštis ( 2 savaitė)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai** | | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** |  | **Pusryčiai** |
| Avižinių dribsnių košė su sviestu 82% 150/3;200/5 (1,5) | | Pilno grūdo makaronai su su sviestu 82% 100/ 120 (1,5); | Kvietinių kruopų košė su sviestu 82 % ,šald.uogos 150/2,5/15;150/5/15 (1,5) | Kukurūzų kruopų košė su šald.uogomis, migdolų drožlėmis (4,5) 150/15/5  200/15/5gr | Varškės apkepas su kriaušėmis,praturtintas avižų sėlenomis, migdolų drožlėmis 150 /150 gr (1,2,5) |
| Sūrio lazdelė 20 (5) | | Pieno 2,5% kokteilis su bananais ir šald.braškėmis 180/180 gr (5) | Batonas su sviestu,varškės sūriu 13% 22/5/21 (1,5) | Traputis 10/10 gr | Trintų uogų tyrė 25/25 gr |
| Arbatžolių arbata be cukraus 150/150 gr | |  | Nesaldinta žolelių arbata 150/150 g | Arbatžolių arbata be cukraus 150/150 | Arbatžolių arbata be cukraus 150/150 |
| Vaisiai 80g | | Vaisiai 100 |  |  |  |
| **Pietūs** | | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** |
| Daržovių sriuba su makaronais (1) 100/150 g | | Avinžirnių sriuba su žalumynais 100/150gr | Raugintų kopūstų sriuba 100/150 gr | **Vaisiai 100 gr** | Pupelių sriuba 100/150gr |
| Viso grūdo duona 20/20 (1) | | Pilno grūdo duona 20/30 gr (1) | Juoda duona su saulėgrąžomis 20 (1) | Morkų trinta sriuba 100/150 gr(6) | Ruginė duona 30 (1) |
| Karališki balandėliai 100/100g (2)  Pomidorinis padažas20/20 (1,5) | | Keptas vištienos maltinukas 80/100 g (1,2,5)  Virtos bulgur kruopos 100/100g (1) | Veršienos guliašas 90/100 (1,5)  Pilno grūdo makaronai 80/100 gr (1)  Burokėlių-pupelių-mar.agurkų salotos su alyv.aliejumi 50/50 | Ruginė pilno grūdo duona 30/30gr (1)  Žuvies apkepas 60/75 (1,2)  Orkaitėje keptos bulvės 50/50gr | Žemaičių blynai su mėsa 120/40 gr( 1,2)  Grietinė 20/20 gr(5) |
| Virtos bulvės 50/100 g  Agurkai 25/50 g | | Agurkų – kopūstų -kons.kukurūzų- salotos su žalumynais ir alyvuogių aliej. 60/60 g | Daržovių rinkinukas :  Brokoliai,paprikos 25/25gr | Burokėlių –raugintų agurkų salotos su alyv.aliejumi 50/100 gr | Burokėlių salotos su aliejumi  50/50 gr |
| `Pomidorai 25/50g | | Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos,brokoliai) 25/25 |  |  |
|  | |
| **Vakarienė** | | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** |
| Virtinukai su vaškės 9% įdaru 180/200 gr (1,2,5)  Grietinė 30%20/20 (5) | | Lietiniai blyneliai 100/120 (1,2,5)  Uogienė 20/20 | Skryliukai 120/160 gr (1,2,5)  Grietinė 30% 20/20 gr (5) | Kapotos vištienos kepsniukai 90/90 gr (1,2,5)  Virti ryžiai 40/80 gr  Morkų-obuolių salotos su alyv.aliejumi 40/40/3 gr | Pieniška ryžių sriuba 150/170 gr (5)  Batonas su sviestu 30/5 gr (1,5) |
| Nesaldinta arbata 150/150 gr | Nesaldinta žolelių arbata 150 g | | Nesaldinta žolelių arbata 150 g | Nesaldinta arbata 200 gr | Vaisiai 100/150 g |