

Valgiaraštis

Pirma savaitė

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	Miežinių kruopų košė su sojų pienu. Duona su augaliniu sviestu. Vaisiai (be citrusinių, kivių ir braškių). Nesaldinta arbata (be citrinos).	Trijų grūdų košė su aliejumi. Vaisiai (išskyrus citrusiniai, kiviai ir braškės). Nesaldinta arbata (be citrinos).	Manų košė su sojų pienu su cinamonu be sviesto. Vaisiai (išskyrus citrusiniai, kiviai ir braškės). Nesaldinta arbata (be citrinos).	Sojos piene verdama avižinė košė su cinamonu su augaliniu sviestu. Duona su pomidoru ir augaliniu sviestu. Vaisiai (išskyrus citrusiniai, kiviai ir braškės). Nesaldinta arbata (be citrinos).	Kukurūzų kruopų košė su sojų pienu ir augaliniu sviestu. Vaisiai (išskyrus citrusiniai, kiviai ir braškės). Nesaldinta arbata (be citrinos).
PIETŪS	Daržovių ir makaronų sriuba (be grietinės). Vištienos filės kukulis be kiaušinio. Ryžiai. Morkų ir obuolių salotos su aliejumi. Vanduo (be citrinos).	Šviežių kopūstų sriuba (be grietinės). Orkaitėje kepti jautienos kukuliai (be kiaušinių). Žirnių košė su morkomis ir aliejumi. Daržovės. Vanduo (be citrinos).	Burokėlių sriuba (be grietinės). Duona. Kalakutienos šnaunelių šnicelis (be kiaušinių). Grikių košė. Daržovės. Vanduo (be citrinos).	Pupelių sriuba su daržovėmis (be grietinės). Duona. Garuose keptos mėsos kukuliai be kiaušinio. Virtos bulvės. Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir agurkais. Vanduo (be citrinos).	Raudonųjų lęšių sriuba su daržovėmis (be grietinės). Kiaulienos kukulis (be kiaušinio). Bulvių košė su augaliniu sviestu be pieno. Morkų ir obuolių salotos su salotos. Vanduo (be citrinos).
VAKARIENĖ	Manų košė su sojų pienu, augaliniu sviestu ir uogomis (be braškių). Vaisiai (be citrusinių, kivių ir braškių). Nesaldinta arbata (be citrinos).	Makaronai su aliejumi (be sūrio). Duona su pomidoru. Nesaldinta arbata (be citrinos).	Bulvių plokštainis be kiaušinio ir pieno, be padažo. Vaisiai (be citrusinių, kivių ir braškių). Nesaldinta arbata (be citrinos).	Virti makaronai su aliejumi. Vaisiai (be citrusinių, kivių ir braškių). Nesaldinta arbata (be citrinos).	Grikių košė su sojų pienu ir augaliniu sviestu. Nesaldinta arbata (be citrinos).

Valgiaraštis

Antra savaitė

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	Penkių grūdų dribsnių košė su sojų pienu ir augaliniu sviestu. Grūdų traputis. Vaisiai (be citrusinių, kivių ir braškių). Nesaldinta arbata (be citrinos).	Grikių košė. Duona su augaliniu sviestu. Vaisiai (išskyrus citrusiniai, kiviai ir braškės). Nesaldinta arbata (be citrinos).	Trijų grūdų košė verdama sojų piene su augaliniu sviestu. Vaisiai (išskyrus citrusiniai, kiviai ir braškės). Nesaldinta arbata (be citrinos).	Avižinių kruopų košė. Duona su pomidoru ir augaliniu sviestu. Vaisiai (išskyrus citrusiniai, kiviai ir braškės). Nesaldinta arbata (be citrinos).	Perlinių kruopų košė su augaliniu sviestu. Duona su agurku. Vaisiai (išskyrus citrusiniai, kiviai ir braškės). Nesaldinta arbata (be citrinos).
PIETŪS	Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (be grietinės). Kepti kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (be kiaušinio). Virtos bulvės. Morkų ir obuolių salotos su aliejumi. Vanduo (be citrinos).	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (be grietinės). Jautienos maltinis (be kiaušinio). Virtos trintos bulvės. Daržovės. Vanduo (be citrinos).	Tiršta žirnių sriuba su morkomis ir bulvėmis (be grietinės). Troškinti vištienos kumpeliai su morkomis. Grikių košė. Daržovės. Vanduo (be citrinos).	Perlinių kruopų sriuba (be grietinės). Kiaulienos mėsytės kukulis (be kiaušinio). Bulvių košė su soju pienu. Morkų ir obuolių salotos su aliejumi. Vanduo (be citrinos).	Tiršta pomidorų lęšių sriuba. Plovas su kiauliena. Virtų burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir agurkais ir aliejumi. Vanduo (be citrinos).
VAKARIENĖ	Manų košė su augaliniu pienu ir uogomis (be braškių). Duona su pomidoru ir augaliniu sviestu. Nesaldinta arbata (be citrinos).	Makaronai su aliejumi (be sūrio). Duona su pomidoru ir augaliniu sviestu. Nesaldinta arbata (be citrinos).	Manų košė su cinamonu ir augaliniu sviestu. Vaisiai (išskyrus citrusiniai, kiviai ir braškės). Nesaldinta arbata (be citrinos).	Ryžių košė virta sojų piene su augaliniu sviestu. Grūdų traputis. Vaisiai (išskyrus citrusiniai, kiviai ir braškės). Nesaldinta arbata (be citrinos).	Blyneliai su sojos pienu be kiaušinio su obuoliais. Nesaldinta arbata (be citrinos).

Valgiaraštis

Trečia savaitė

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	Manų košė su sojų pienu ir augaliniu sviestu. Vaisiai (be citrusinių, kivių ir braškių). Nesaldinta arbata (be citrinos).	Avižinių kruopų košė su cinamonu su sojų pienu ir augaliniu sviestu. Duona su agurku. Vaisiai (išskyrus citrusiniai, kiviai ir braškės). Nesaldinta arbata (be citrinos).	Makaronai su augaliniu sviestu. Vaisiai (išskyrus citrusiniai, kiviai ir braškės). Nesaldinta arbata (be citrinos).	Grikių kruopų košė be sviesto. Sojų pienas. Duona su pomidoru ir augaliniu sviestu. Vaisiai (išskyrus citrusiniai, kiviai ir braškės). Nesaldinta arbata (be citrinos).	Avižinių dribsnių košė su sojų pienu ir cinamonu ir augaliniu sviestu. Duona su agurku. Vaisiai (išskyrus citrusiniai, kiviai ir braškės). Nesaldinta arbata (be citrinos).
PIETŪS	Tiršta šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (be grietinės). Vištienos filės kukuliai (be kiaušinio). Perlinių kruopų košė (be pieno). Morkų ir obuolių salotos su aliejumi. Vanduo (be citrinos).	Tiršta daržovių sriuba su perlinėmis kruopomis, morkomis, bulvėmis (be grietinės). Kiaulienos mėsos maltinis (be kiaušinio). Bulvių košė su sojų pienu. Daržovės. Vanduo (be citrinos).	Tiršta perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (be grietinės). Duona. Keptas netikras kiaulienos zuikis (be kiaušinio ir be pieno). Virti burokėliai su žaliais žirneliais, agurkais, aliejumi. Vanduo (be citrinos).	Pomidorinė sriuba su ryžiais (be grietinės). Duona. Vištienos šnicelis (be kiaušinio). Virtos bulvės. Morkų ir obuolių salotos su aliejumi. Vanduo (be citrinos).	Tiršta burokėlių sriuba su bulvėmis ir morkomis (be grietinės). Duona. Kalatukienos kukulis (be kiaušinio). Ryžiai. Daržovės. Vanduo (be citrinos).
VAKARIENĖ	Grikių košė su augaliniu sviestu. Sojų pienas. Grūdų traputis. Vaisiai (išskyrus citrusiniai, kiviai ir braškės). Nesaldinta arbata (be citrinos).	Kukurūzų košė verdama sojų piene su aliejumi. Duona su pomidoru ir augaliniu sviestu. Grūdų traputis. Nesaldinta arbata (be citrinos).	Ryžių košė su sojų pienu ir augaliniu sviestu. Vaisiai (išskyrus citrusiniai, kiviai ir braškės). Nesaldinta arbata (be citrinos).	Manų košė su bananais ir cinamonu virta sojų piene ir augaliniu sviestu. Vaisiai (išskyrus citrusiniai, kiviai ir braškės). Nesaldinta arbata (be citrinos).	Miežinių kruopų košė su sojų pienu ir augaliniu sviestu. Grūdų traputis. Morkytės. Nesaldinta arbata (be citrinos).