

VALGIARAŠTIS 1 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS
<p>PUSRYČIAI Avižinių dribsnių košė su aguonomis ir švieži vaisių griežinėliai. Nesaldinta arbata ir sezoninių vaisių lėkštelė.</p> <p>PIETŪS Barščių sriuba su jogurtine grietine ir šviesia duona. Orkaitėje kepti kiaulienos-veršienos kukuliai su avinžirnių troškiniu. Šviežių daržovių rinkinukas ir stalo vanduo.</p> <p>VAKARIENĖ Varškės ir ryžių apkepas su razinomis, vaisių tyrė ir natūralus jogurtas. Nesaldinta arbata.</p>	<p>PUSRYČIAI Pieniška sorų kruopų košė su razinomis, uogomis ir varškės sūriu. Nesaldinta arbata ir obuolių sultys.</p> <p>PIETŪS Špinatų sriuba ir duona su saulėgrąžomis. Triušienos kukuliai ir virtas perlinis kuskusas su daržovėmis. Šviežių daržovių rinkinukas ir stalo vanduo.</p> <p>VAKARIENĖ Aguoniniai sklandžiai su jogurtine grietine. Nesaldinta arbata ir sezoninių vaisių lėkštelė.</p>
TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS
<p>PUSRYČIAI Trijų grūdų košė su uogomis ir trapučiu. Nesaldinta juoda arbata su citrina ir sezoninių vaisių lėkštelė.</p> <p>PIETŪS Pupelių sriuba ir viso grūdo ruginė duona. Orkaitėje keptas kiaulienos apkepas, virtos bulvės su krapais. Šviežių daržovių rinkinukas ir stalo vanduo.</p> <p>VAKARIENĖ Tradiciniai virti varškėčiai su grietinėlės sviesto padažu ir uogomis. Nesaldinta arbata.</p>	<p>PUSRYČIAI Pieniška miežinių kruopų košė su uogomis ir varškės sūriu. Nesaldinta arbata ir sezoninių vaisių lėkštelė.</p> <p>PIETŪS Šviežių kopūstų sriuba su jogurtine grietine ir duona su saulėgrąžomis. Orkaitėje kepti vištienos filė kepsniukai su virtais ryžiais. Šviežių daržovių rinkinukas ir stalo vanduo.</p> <p>VAKARIENĖ Mieliniai blynai su bananais ir obuoliais. Pieno (2,5 %) kokteilis su uogomis.</p>
PENKTADIENIS	<p>Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba – (8-5) 240 4361 Visuomenės sveikatos centras – (8-5) 2649676</p>  <p>Dietistė Monika Kudrevičiūtė El. paštas dietiste.papartis@gmail.com</p>
<p>PUSRYČIAI Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta gabalėlių sviesto. Nesaldinta arbata ir sezoninių vaisių lėkštelė.</p> <p>PIETŪS Žirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir viso grūdo rugine duona. Kepta su garais riebi žuvis su provanso žolelėmis ir bulvių koše. Šviežių daržovių rinkinukas ir stalo vanduo.</p> <p>VAKARIENĖ Troškinti kalakutienos filė gabaliukai su virtais makaronais. Nesaldinta arbata.</p>	