

VALGIARAŠTIS 2 SAVAITĖ

PIRMADIENIS

PUSRYČIAI

Penkių grūdų dribsnių košė su kokosų drožlėmis ir uogomis. Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu, pomidorais ir agurkais. Nesaldinta arbata ir sezoninių vaisių lėkštelė.

PIETŪS

Barščių sriuba su šviesia duona. Kiaulienos guliašas, grikliai su morkomis ir cukinija. Šviežių daržovių rinkinukas ir stalo vanduo.

VAKARIENĖ

Varškės ir obuolių apkepas su vaisių tyre. Nesaldinta arbata.

ANTRADIENIS

PUSRYČIAI

Pieniška manų kruopų košė su cinamonu ir varškės sūriu. Nesaldinta arbata ir sezoninių vaisių lėkštelė.

PIETŪS

Trinta kukurūzinė sriuba su sūriu ir batono skrebučiais. Bulvių plokštainis su vištiena ir natūraliu jogurtu. Šviežių daržovių rinkinukas ir stalo vanduo.

VAKARIENĖ

Viso grūdo speltos bananiniai blynai su kefyru ir uogomis. Pienas ir sezoninių vaisių lėkštelė.

TREČIADIENIS

PUSRYČIAI

Pieniška miežinių kruopų košė su uogomis. Nesaldinta arbata ir sezoninių vaisių lėkštelė.

PIETŪS

Pomidorinė ryžių sriuba ir viso grūdo ruginė duona. Su morkomis ir žirneliais troškinti kiaušienos maltinukai ir virti ryžiai. Šviežių daržovių rinkinukas ir stalo vanduo.

VAKARIENĖ

Orkaitėje kepti varškės švilpikai su vanilės padažu ir uogomis. Nesaldinta arbata.

KETVIRTADIENIS

PUSRYČIAI

Vanilinis kukurūzų pudingas su uogomis. Pienas ir sezoninių vaisių lėkštelė.

PIETŪS

Daržovių sriuba ir duona su saulėgrąžomis. Natūralus kalakutienos maltinukas su tarkuotomis morkomis, virta bolivinė balanda su daržovėmis. Šviežių daržovių rinkinukas ir stalo vanduo.

VAKARIENĖ

Tarta su grūdėta varške, brokoliais ir pomidorais, morkų ir obuolių salotos. Nesaldinta arbata.

PENKTADIENIS

PUSRYČIAI

Miežinių kruopų košė su razinomis ir varškės sūriu. Nesaldinta juoda arbata su citrina ir sezoninių vaisių lėkštelė.

PIETŪS

Lęšių sriuba su šviesia duona. Orkaitėje kepti upėtakių – jūrinių lydekų filė kotletai ir virtos bulvės su krapais. Šviežios morkytės ir stalo vanduo.

VAKARIENĖ

Spelta miltų sklandžiai su obuoliais, trupučiu ir kefyru.

Valstybinė maisto ir veterinarijos
tarnyba – (8-5) 240 4361
Visuomenės sveikatos centras –
(8-5) 2649676



Dietistė Monika Kudrevičiūtė
El. paštas dietiste.papartis@gmail.com