

# VALGIARAŠTIS 3 SAVAITĖ

## PIRMADIENIS

### PUSRYČIAI

Trijų grūdų dribsnių košė ir vaisių tyrė.  
Nesaldinta arbata ir  
sezoninių vaisių lėkštelė.

### PIETŪS

Daržovių sriuba ir duona su saulėgražomis.  
Kiaulienos kukuliai su rausvuuju padažu ir  
virtomis grikių kruopomis.  
Šviežių daržovių rinkinukas ir stalo vanduo.

### VAKARIENĖ

Varškės apkepas su uogomis ir natūraliu jogurtu.  
Nesaldinta arbata.

## TREČIADIENIS

### PUSRYČIAI

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

### PIETŪS

Pupelių sriuba ir duona su saulėgražomis.  
Karališki balandėliai su kiauliena ir virti ryžiai.  
Šviežios morkytės ir stalo vanduo.

### VAKARIENĖ

Virtų bulvių cepelinai su varške. Nesaldinta  
arbata.

## PENKTADIENIS

### PUSRYČIAI

Pieniška ryžių košė su razinomis ir vaisių tyrė.  
Nesaldinta arbata ir  
sezoninių vaisių lėkštelė.

### PIETŪS

Lęšių sriuba ir viso grūdo ruginė duona.  
Kepta su garais riebi žuvis su provanso žolelėmis  
su virtais ryžiais ir daržovėmis.  
Šviežių daržovių rinkinukas ir stalo vanduo.

### VAKARIENĖ

Morkų pyragas su natūraliu jogurtu. Pienas.

## ANTRADIENIS

### PUSRYČIAI

Pieniška manų kruopų košė su cinamonu,  
uogomis ir trapučiu.  
Nesaldinta juoda arbata su citrina ir  
sezoninių vaisių lėkštelė.

### PIETŪS

Šaltibarščiai ir viso grūdo ruginė duona.  
Natūralus kalakutienos maltinukas su  
morkomis ir virtomis bulvėmis su krapais.  
Iceberg salotos su pomidorais, konservuotais  
kukurūzais, agurkais, krapais ir tyru alyvuogių  
aliejumi ir stalo vanduo.

### VAKARIENĖ

Blynai su bananais ir vaisių tyrė. Pienas.

## KETVIRTADIENIS

### PUSRYČIAI

Pieniška avižinių kruopų košė su uogomis.  
Pilno grūdo batonas ir tepamasis varškės  
sūrelis.  
Nesaldinta juoda arbata su citrina ir  
sezoninių vaisių lėkštelė.

### PIETŪS

Perlinių kruopų sriuba su jogurtine grietine ir  
šviesi duona. Troškinti vištienos filė gabaliukai  
su brokoliais, paprikomis ir virtomis bulvėmis  
su krapais.  
Šviežių daržovių rinkinukas ir stalo vanduo.

### VAKARIENĖ

Jogurtinis omletas ir kepti kalafiorai su sūriu.  
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi.  
Nesaldinta arbata.

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



**Dietistė Monika Kudrevičiūtė**  
El. paštas [dietiste.papartis@gmail.com](mailto:dietiste.papartis@gmail.com)