

**EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS**  
**1-SAVAITĖ 1-5 dienos**

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>
Pieniška ryžių košė su sviestu paskaninta vyšniomis (tausojantis)	Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis, kmynais ir čiobreliais (tausojantis)(augalinis)	Šešių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis mėlynėmis ir saulėgražomis (tausojantis) (augalinis)
Sezoninių vaisių lėkštelė	Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu, pomidorais ir agurkais (tausojantis)	Sezoninių vaisių lėkštelė	Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su agurku- natūralaus jogurto padažu, salotomis bei virtais kiaušiniiais (tausojantis)	Sezoninių vaisių lėkštelė
Arbatžolių arbata su citrina	Nesaldinta vaisinė arbata	Nesaldinta arbatžolių arbata	Nesaldinta žolelių arbata	Nesaldinta vaisinė arbata
	Vaisiai		Sezoninių vaisių lėkštelė	
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	Barščių sriuba	Lęšių sriuba(tausojantis) (augalinis)
Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	Pilno grūdo ruginė duona	Kiaulienos maltinis (tausojantis)	Plovas su vištiena	Viso grūdo ruginė duona
Burokėlių ir obuolių salotas su alyvuogių aliejumi	Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	Virti miežiniai perliukai	Plėšyti švieži salotų lapai	Orkaitėje kepti menkių maltinukai (tausojantis)
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, cukinijos)	Natūralus jogurtas	Kopūstų- morkų salotas su alyvuogių aliejaus užpilu	Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)	Bulvių košė (tausojantis)
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	Morkų lazdelės	Šviežių daržovių rinkinukas (ridikėliai, paprikos)	Stalo vanduo paskanintas citrinomis	Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi
	Stalo vanduo paskatintas obuoliais	Stalo vanduo paskatintas apelsiniais		Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, ridikėliai)
<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu (tausojantis)	Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	Skryliai su grietine, trintomis braškėmis ir bananais (tausojantis)	Spelta miltų sklandžiai su o buoliais ir natūraliu jogurtu paskanintu trintomis braškėmis	Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis su natūraliu jogurtu paskanintu avietėmis (tausojantis)
Pienas 2/5 %	Nesaldinta arbatžolių arbata	Pienas 2/5 %	Pienas 2,5%	Nesaldinta arbatžolių arbata

Galimi nereikšmingi keitimai, t.y. pakeisti vieną maisto produktą tos pačios maisto produktų grupės kitu maistu, kai mitybinė vertė nepablogėja, o energetinė vertė pasikeičia ne daugiau kaip dešimt procentų. Taip pat patiekalai keičiami atsižvelgiant į sezoniškumą (pvz. raugintų kopūstų sriubą į švž.kopūstų sriubą, burokėlių sriubą į šaltibarščius ir pan.)

**EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS**  
**2-SAVAITĖ 6-10 dienos**

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>
Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta kriaušėmis ir apelsinais (tausojantis) (augalinis)	Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto ir vyšniomis (tausojantis)	Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta saulėgražomis (tausojantis) (augalinis)	Pieniška sorų kruopų košė su braškėmis ,mėlynėmis (tausojantis)	Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu ir mėlynėmis (tausojantis)
Sezoninių vaisių lėkštelė	Sezoninių vaisių lėkštelė	Sezoninių vaisių lėkštelė	Sezoninių vaisių lėkštelė	Sezoninių vaisių lėkštelė
Nesaldinta arbatžolių arbata	Nesaldinta žolelių arbata	Nesaldinta vaisine arbata	Nesaldinta vaisine arbata	Nesaldinta žolelių arbata
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	<b>Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)</b>	Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)
Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	Menkių file su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis)
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	Kiaulienos guliašas (tausojantis)	Bulvių plokštainis su vištiena	Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Virti ryžiai su kariu (tausojantis)
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	Natūralus jogurtas	Plėšyti Pekino kopūstų lapai	Šviežių agurkų salotas su krapais
Orkaitėje keptų burokėlių salotas su špinatais ir alyvuogių aliejumi (tausojantis)	Baltagūžių kopūstų salotas su saldžiosiomis paprikomis i	Šviežių daržovių rinkinukas(paprikos,agurkai)	Šviežių daržovių rinkinukas(morkos, paprikos)	Stalo vanduo paskanintas melionais
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, brokoliai)	Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	Stalo vanduo	Stalo vanduo paskaninta kriaušėmis	
Stalo vanduo paskaninta agurkais	Stalo vanduo paskaninta avietėmis			
<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais,natūralaus jogurtas paskanintas trintomis braškėmis	Varškės apkepas su kriaušėmis praturtintas avižių sėlenomis ir natūraliu jogurtu (tausojantis)	Grikių paplotėliai su varške ir špinatais bei natūraliu jogurtu (tausojantis)	Mieliniai blynai, paskaninti braškėmis	Lietiniai su varškės įdaru ir natūraliu jogurtu pagardintu trintomis avietėmis
Pienas 2/5%	Arbatžolių arbata su citrina	Pienas2,5%	Pienas 2/5%	Pienas 2,5 %

\* Galimi nereikšmingi keitimai, t.y. pakeisti vieną maisto produktą tos pačios maisto produktų grupės kitu maistu, kai mitybinė vertė nepablogėja, o energetinė vertė pasikeičia ne daugiau kaip dešimt procentų. Taip pat patiekalai keičiami atsižvelgiant į sezoniskumą (pvz. raugintų kopūstų sriubą į švž.kopūstų sriubą, burokėlių sriubą į šaltibarščius ir pan.)

**EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS**  
**3-SAVAITĖ 11-15 dienos**

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (tausojantis)	Miežinių perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojantis)	Perlinio kuskuso kruopų košė su alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis)	Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis)
Sezoninių vaisių lėkštelė	Sezoninių vaisių lėkštelė	Sezoninių vaisių lėkštelė	Viso grūdo ruginė duona	Sezoninių vaisių lėkštelė
Arbatžolių arbata su citrina	Nesaldinta vaisinė arbata	Arbatžolių arbata su citrina	Pjaustyti pomidorai	Nesaldinta žolelių arbata
			Sezoninių vaisių lėkštelė	
			Nesaldinta arbatžolių arbata	
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)
Viso grūdo ruginė duona	Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	Viso grūdo ruginė duona	Orkaitėje keptos paukštiesios šlaunelės (tausojantis)	Viso grūdo ruginė duona
Grietinėlėje troškinta kalakutienos filė su morkomis(tausojantis)	Natūralus jogurtas 2,5%	Šviežių kopūstų balandėlis su ryžiais (tinginėliai)troškintas pomidorų padaže (tausojantis)	Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Jūrinių lydekų file kotletai(tausojantis)
Virti kvietinių miltų makaronai (tausojantis) (augalinis)	Šviežių daržovių salotas su alyvuogių aliejaus užpilu	Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	Virti žalieji lęšiai (tausojantis)
Šviežiųdaržovių rinkinukas( 2 rūšių daržovės)	Šviežių daržovių rinkinukas( pomidorai.morkos )	Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai.agurkai)	Šviežių daržovių rinkinukas(paprikos. brokoliai)	Daržovių salotas su saldžiąja paprika
Stalo vanduo paskaninta avietėmis	Stalo vanduo paskaninta vynuogėmis	Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	Stalo vanduo	Šviežių daržovių rinkinukas(cukinijos.kalafiorai)
				Stalo vanduo paskatintas obuoliais
<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis)	Spelta miltų blynėliai su cukinijomis ir natūraliu jogurtu (2.5%)	Bananiniai grikių ir spelta miltų blynai su natūraliu jogurtu ir trintomis vyšniomis	Virtinukai su varškės įdaru,mėlynėmis ir braškėmis (tausojantis)	Pilno grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (tausojantis)
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Pienas 2/5%	Pienas 2.5%	Kefyras 2.5%
Varškė (9%) su mėlynėmis ir bananais (tausojantis)				
Nesaldinta žolelių arbata				

\* Galimi nereikšmingi keitimai, t.y. pakeisti vieną maisto produktą tos pačios maisto produktų grupės kitu maistu, kai mitybinė vertė nepablogėja, o energetinė vertė pasikeičia ne daugiau kaip dešimt procentų. Taip pat patiekalai keičiami atsižvelgiant į sezoniskumą (pvz. raugintų kopūstų sriubą į švž.kopūstų sriubą, burokėlių sriubą į šaltibarščius ir pan.)