**Penkiolikos dienų perspektyvinis valgiaraštis nuo 2018-10-01**

I Savaitė

Pirmadienis

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė |
| Pieniška avižinių dribsnių košė | Daržovių sriuba | Perlinis kuskusas su šparaginių pupelių troškiniu |
| Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu, pomidorais ir agurkais | Viso grūdo duona  | Natūralus jogurtas su vyšniomis ir kriaušėmis |
| Nesaldinta arbata | Virtų bulvių cepelinai su kiauliena |  |
| Vaisiai | Natūralus jogurtas |  |
|  | Morkų lazdelės |  |
|  | Vanduo su obuoliais |  |

Antradienis

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė |
| Pieniška ryžių košė | Žaliųjų žirnelių sriuba | Morkų blyneliai |
| Arbata su citrina | Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais | Natūralus jogurtas |
| Vaisiai | Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi | Pienas |
|  | Šviežių daržovių rinkinukas |  |
|  | Vanduo su greipfrutais |  |

Trečiadienis

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė |
| Brinkinti grikiai su prieskoninėmis žolelėmis | Daržovių sriuba su makaronais | Skryliai |
| Nesaldinta arbata | Kiaulienos maltinis | Grietinė |
| Vaisiai | Virti miežiniai perliukai | Trintos braškės su bananais |
|  | Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu | Pienas |
|  | Šviežių daržovių rinkinukas |  |
|  | Vanduo su apelsinais |  |

Ketvirtadienis

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė |
| Šešių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu | Lęšių sriuba | Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis |
| Arbata su citrina | Viso grūdo duona | Natūralus jogurtas |
| Vaisiai | Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai | Avietės |
|  | Bulvių košė su ciberžole ir krapais | Nesaldinta arbata |
|  | Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi |  |
|  | Šviežių daržovių rinkinukasVanduo su agurkais |  |

Penktadienis

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė |
| Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis, kmynais ir čiobreliais | Barščių sriuba | Spelta miltų sklindžiai su obuoliais |
| Pilno grūdo rūginės duonos sumuštinis su agurkų-natūralaus jogurto padažu, salotomis bei virtais kiaušiniais | Plovas su vištiena | Natūralus jogurtas |
| Arbatžolių arbata su citrina | Plėšyti švieži salotų lapai | Braškės |
| Vaisiai | Šviežių daržovių rinkinukas | Pienas |
|  | Vanduo su citrina |  |

II Savaitė

Pirmadienis

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė |
| Miežinių kruopų košė su pienu | Šviežių kopūstų sriuba | Kukurūzų miltų blynai su obuoliais |
| Nesaldinta arbata | Viso grūdo duona | Natūralus jogurtas, paskanintas braškėmis |
| Vaisiai | Kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis | Pienas |
|  | Virtos grikių kruopos |  |
|  | Burokėlių salotos su špinatais ir aliejumi |  |
|  | Šviežių daržovių rinkinukasStalo vanduo su agurkais |  |

Antradienis

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė |
| Pieniška kukurūzų košė | Trinta moliūgų sriuba | Varškės apkepas su kriaušėmis, avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis |
| Arbata su citrina | Viso grūdo duona | Natūralus jogurtas |
| Vaisiai | Kiaulienos guliašas | Vaisinė arbata |
|  | Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė |  |
|  | Kopūstų salotos su paprikomis ir aliejumŠviežių daržovių rinkinukas |  |
|  | Stalo vanduo su obuoliais |  |

Trečiadienis

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė |
| Pieniška kvietinių kruopų košė | Žiedinių kopūstų sriuba | Lietiniai blynai su varškės įdaru |
| Vaisinė arbata | Menkių filė su cukinijomis ir pomidorais | Natūralus jogurtas, pagardintas avietėmis |
| Vaisiai | Virti ryžiai su kariuŠviežių agurkų salotos su krapais | Pienas |
|  | Stalo vanduo su melionais |  |

Ketvirtadienis

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė |
| Pieniška sorų kruopų košė | Perlinių kruopų sriuba | Avinžirnių troškinys |
| Nesaldinta arbata | Kepti kiaulienos-jautienos kukuliai | Kefyras |
| Vaisiai | Pilno grūdo makaronai |  |
|  | Plėšyti pekino kopūstų lapai |  |
|  | Šviežių daržovių rinkinukas |  |
|  | Stalo vanduo su kriaušėmis |  |

Penktadienis

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė |
| Pieniška penkių rūšių kruopų košė | Žirnių sriuba | Grikių paplotėliai su varške ir špinatais |
| Nesaldinta arbata  | Viso grūdo duona | Natūralus jogurtas |
| Vaisiai | Bulvių plokštainis su vištiena | Pienas |
|  | Natūralus jogurtas |  |
|  | Morkų lazdelės |  |
|  | Stalo vanduo su mėtomis |  |

III Savaitė

Pirmadienis

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė |
| Manų kr. košė su sėlenomis | Špinatų sriuba | Troškinti kopūstai  |
| Paskaninta vyšniomis | Viso grūdo duona | Virtos bulvės |
| Arbata su citrina | Avinžirnių ir vištienos troškinys su pomidorais ir prieskoninėmis daržovėmis | Varškė su mėlynėmis ir bananais |
| Vaisiai | Agurkai, kalafiorai  | Nesaldinta arbata |
|  | Vanduo su avietėmis |  |

Antradienis

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė |
| Miežinių perliukų košė paskaninta braškėmis irkriaušėmis | Barščių sriuba su pupelėmis | Spelta miltų blyneliai sucukinijomis |
| Nesaldinta arbata | Žemaičių blynai su kiauliena | Natūralus jogurtas |
| Vaisiai | Natūralus jogurtas | Ryžių sriuba |
|  | Šviežių daržovių salotos su aliejumi |  |
|  | Morkos, pomidorai |  |
|  | Vanduo su obuoliais |  |

Trečiadienis

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė |
| Varškės ir morkų apkepas | Trinta morkų sriubaViso grūdo duona | Pilno grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis |
| Natūralus jogurtas | Kepti žuvies kotletai | Kefyras  |
| Vaisinė arbata | Virti lęšiai  |  |
| Vaisiai | Daržovės su paprika ir aliejumi |  |
|  | Cukinija, kalafiorai |  |
|  | Vanduo su citrinomis |  |

Ketvirtadienis

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė |
| Omletas su sūriu | Pupelių sriuba | Virtinukai su varškės įdaru  |
| Viso grūdo duona | Viso grūdo duona | Mėlynės |
| Pjaustyti pomidorai | Keptos paukštienosšlaunelės | Natūralus jogurtas |
| Arbata su citrina | Virtos perlinės kruopos | Pienas. |
| Vaisiai | Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi |  |
|  | Agurkai, morkosVanduo su mėtomis |  |

Penktadienis

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė |
| Kuskuso kruopų košė | Trinta cukinijų sriuba  | Bananiniai grikių ir spelta miltų blynai |
| Nesaldinta arbata | Viso grūdo duona | Vyšnios |
| Vaisiai | Balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais | Natūralus jogurtas |
|  | Bulvių košė su ciberžole ir krapais | Pienas. |
|  | Pomidorai, agurkai |  |
|  | Vanduo su kriaušėmis |  |