

**SAVATINIS VALGIARAŠTIS 1 savaitė**

Pusryčiai			Pietūs		
	6-10m	11-14m		6-10m	11-14m
<b>Pirmadienis</b>			<b>Pirmadienis</b>		
Omletas su sūriu"tausojantis"	120\10	135\15	Pupelių sriuba "augalinis""tausojantis"	150	150
Pomidoras natūralus"tausojantis"	50	50	Ruginė duona	30	30
"augalinis"			Kalakutienos maltinukas"tausojantis"	75	100
Ruginė duona	30	30	Grietinės padažas su morkom,svogūnais"tausojantis"	35	40
Sezoniniai vaisiai	50	50	Kvietinių kruopų košė"tausojantis""augalinis"	80	90
Nesaldinta arbata	200	200	Šviežių kopūstų salotos su morkom, obuoliu, aliejaus	80	100
			padažu"augalinis"		
			Stalo vanduo su citrina	200\10	200\10
<b>Antadienis</b>			<b>Antradienis</b>		
Tiršta manų kruopų košė su sėle- nom ir sviestu "tausojantis"	150	200	Barščių sriuba su bulvėm"augalinis""tausojantis"	150	150
			Ruginė duona	30	30
Juoda duona su sviestu ir fermen- tiniu sūriu	20\5\10	20\5\10	Jogurtas natūralus su uogiene	30\30	30\30
Nesaldinta arbata	200	200	Varškės ir morkų apkepas	120\40	150\50
			Morkų lazdelės"augalinis"	50	100
			Sezoniniai vaisiai	50	50
			Stalo vanduo	200	200
<b>Trečiadienis</b>			<b>Trečiadienis</b>		
Pieniška kukurūzų kruopų košė (be sviesto)"tausojantis	180	200	Agurkinė sriuba su perlinėm kruopom"tausojantis"	150	150
			"augalinis"		
Ruginė duona su sviestu, pomidoru	20\5\15	20\5\15	Ruginė duona	20	30
Sezoniniai vaisiai	50	50	Grietinė 30%	10	10
Nesaldinta arbata	200	200	Jūrinių lydekų file kotletai"tausojantis"	50	75
			Raudonas padažas su morkom, svogūnais"tausojantis"	30	40
			Virti ryžiai su ciberžole"tausojantis""augalinis"	90	100
			Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais	70	100
			agurkais "augalinis"		
			Stalo vanduo	150	200
<b>Ketvirtadienis</b>			<b>Ketvirtadienis</b>		
Pieniška grikių kruopų košė su sviestu"tausojantis"	170\5	200\5	Žirnių sriuba "augalinis""tausojantis"	150	150
			Ruginė duona	30	30
Skrebutis pieno kiaušinio plakinyje	30	50	Grietinė 30%	10	10
"tausojantis"			Virtų bulvių cepelinai su kiaušiena"tausojantis"	80\30	200
Nesaldinta arbata	200	200	Sviesto grietinės padažas	20	20
			Šviežių daržovių rinkinukas Nr.15(agurkai, morkos)	100	100
			"augalinis"		
			Sezoniniai vaisiai	50	50
			Stalo vanduo	200	200
<b>Penktadienis</b>			<b>Penktadienis</b>		
Virti varškėčiai"tausojantis"	140	170	Daržovių sriuba "augalinis""tausojantis"	150	150
Arbatžolių arbata su citrina	200	200	Ruginė duona	30	30
Grietinė 30%	10	15	Grietinė 30%	10	10
			Troškinta kiaušiena su daržovėm"tausojantis"	75\75	100\100
			Bulvių košė"tausojantis"	80	100
			Morkų lazdelės"augalinis"	50	100
			Sezoniniai vaisiai	50	50
			Stalo vanduo	200	200