

**SAVATINIS VALGIARAŠTIS 3 savaitė**

<b>Pusryčiai</b>			<b>Pietūs</b>		
	6-10m	11-14m		6-10m	11-14m
<b>Pirmadienis</b>			<b>Pirmadienis</b>		
Avižinių dribsnių blynėliai	150	200	Žirnių sriuba su daržovėm"augalinis""tausojantis"	150	150
Natūralus jogurtas	50	50	Ruginė duona	30	30
Nesaldinta arbata	200	200	Varškės ir ryžių apkepas"tausojantis"	144\16	180\20
			Saldaus jogurto padažas	40	50
			Sezoniniai vaisiai	100	100
			Stalo vanduo pasakanintas apelsinai	150\10	200\10
<b>Antradienis</b>			<b>Antardienis</b>		
Pieniška ryžių košė su sviestu	190\5	200\7,5	Kopūstų sriuba su bulvėm"augalinis""tausojantis"	150	150
"tausojantis"			Ruginė duona	30	30
Sezoniniai vaisiai	50	100	Grietinė30%	10	10
Lazdelė sūrio PikNik	1\20	2\40	Troškintos paukštienos šlaunelės"tausojantis"	75\30	100\30
Arbata su pienu	200	200	Grikių košė su morkom ir svogūnais"tausojantis"	80	100
			"augalinis"		
			Morkų salotos su česnaku,jogurto padažu	90	100
			Stalo vanduo	150	200
<b>Trečiadienis</b>			<b>Trečiadienis</b>		
Pieniška perlinių kruopų košė	180\5	220	Rūgštynių sriuba su bulvėm"augalinis""tausojamas"	150	150
su sviestu"tausojamas"			Ruginė duona	20	30
Sezoniniai vaisiai	100	100	Grietinė30%	10	10
Ruginė duona su sviestu,pomi-	20\5\15	20\5\15	Jautienos kiaulienos virtas kukulis"tausojamas"	75	100
doru			Pomidorų padažas su morkom,svogūnais"tausojantis"	25	35
Nesaldinta arbata	200	200	Kopūstų salotos su porais,obuoliais,alyvuogių aliejum	90	100
			"augalinis"		
	100		Virti makaronais"augalinis""tausojantis"	100	100
	20\5\15		Stalo vanduo su citrinom	200\10	200\10
<b>Ketvirtadienis</b>			<b>Ketvirtadienis</b>		
Pieniška trijų grūdų dribsnių košė	170	200	Barščių sriuba su pupelėm"augalinis""tausojantis"	150	150
su sviestu"tausojantis"			Ruginė duona	30	30
Sezoniniai vaisiai	50	100	Grietinė30%	10	10
Juodos duonos sumuštinis su	20\10\	20\10\10	Orkaitėje keptas žuvies(lašiša)kepinukas"tausojantis"	50	75
virta dešra,agurku	10		Grietinės pomidorų padažas	25	30
Arbata su pienu	200		Bulvių košė su morkom"tausojantis"	64\16	80\20
		200	Burokėlių salotos su apelsinų sultimis"augalinis"	100	100
			Stalo vanduo	200	200
<b>Penktadienis</b>			<b>Penktadienis</b>		
Grikių kruopų blynai	140	200	Ryžių kruopų sriuba su pomidorais"augalinis"	150	150
Sezoniniai vaisiai	50	50	"tausojantis"		
Nesaldinta arbata	200	200	Ruginė duona	30	30
			Grietinė 30	10	10
			Orkaitėje keptas vištienos maltinukas apvoliotas	75	100
			pilno grūdo miltuose"tausojantis"		
			Virtos perlinės kruopos"augalinis""tausojantis"	80	100
			Pupelių salotos su raugintais agurkais,morkom	80	100
			"augalinis"		
			Stalo vanduo	200	200