

EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS LOPŠELIS

3 - SAVAITĖ

IMADIENIS PUSRYČIAI	IŠEIGA	ANTRADIENIS PUSRYČIAI	IŠEIGA	TREČIADIENIS PUSRYČIAI	IŠEIGA	KETVIRTADIENIS PUSRYČIAI	IŠEIGA	PENKTADIENIS PUSRYČIAI	IŠEIGA
1 4	150/5	1 4	150/4	4	40	2	150/5	1 4	150/5
1 4	15	4	20	4	30/6/32	1 4	15	1 2 4	25/5/ 20
30 150	30 150	1 4	150	150	80	1	20	1	150
PIETŪS		PIETŪS		PIETŪS		PIETŪS		PIETŪS	
100	100	Vaisiai	100	Vaisiai	100	Vaisiai	100	Vaisiai	100
1 4	100	1 4	100	1	100	1	100	1	100
100/50	100/50	Juoda duona	20	1	20	1	20	1	20
45	45	Užkeptas kotletas	60	2 4	65	1 4	60/30	4	70
150	150	Švieži pomidorai	30	Grikiai	85		90		100
		Žirneliai	30	Pekino kopūstų-morkų salotos su aliejumi	52		30		50
		Bulvių košė su špinatais	80	4	150		30		150
		Vanduo	150				150		
VAKARIENĖ		VAKARIENĖ		VAKARIENĖ		VAKARIENĖ		VAKARIENĖ	
110	110	4	100	1 2 4	140	4	135	1 2 4	100
20	20	4	22	4	60		30		25
10	10	1	20	1	150		20	4	20
150	150	Arbata	150	Arbata			150		100

1- Glitimą turintys javai (kviečiai, rugiai, miežiai, avižos)

2- Kiaušiniai ir jų produktai

3- Žuvis ir jų produktai

4- Pienas ir jo produktai

