

EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS LOPŠELIS

3 - SAVAITĖ



PIRMADIENIS			ANTRADIENIS			TREČIADIENIS			KETVIRTADIENIS			PENKTADIENIS		
PUSRYČIAI	IŠEIGA A		PUSRYČIAI	IŠEIGA		PUSRYČIAI	IŠEIGA		PUSRYČIAI	IŠEIGA		PUSRYČIAI	IŠEIGA	
5 grūdų košė su sviestu	150/5	1 4	Grikių kruopų košė su sviestu	150/4	4	Virtas kiaušinis	40	2	Ryžių košė su sviestu	150/5	4	Miežinių kruopų košė su sviestu	150/5	1 4
Uogienė	15		Pik-nik lazdelės	20	4	Balta duona su sviestu ir šviežiu pomidoru	30/6/32	1 4	Uogienė	15		Balta duona su sviestu ir kiaušiniu	25/5 / 20	1 2 4
Sausainiai	30	1	Pienas 2,5%	150		Juoda arbata	150		Traputis	20	1	Arbata	150	
Arbata	150					Vaisiai	80		Arbata	150				
						Traputis	20	1						
PIETŪS			PIETŪS			PIETŪS			PIETŪS			PIETŪS		
						Vaisiai	100							
Pieniška pupelių sriuba	100	1 4	Sriuba su makaronais (tausojantis, augalinis)	100	1	Agurkinė sriuba (tausojantis, augalinis)	100	1	Žiedinių kopūstų-cukinijų sriuba (tausojantis, augalinis)	100		Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	100	1
Plovas su kalakutienos file	100/50		Juoda duona	20	1	Juoda duona	20	1	Juoda duona	20	1	Juoda duona	20	1
Kopūstų-morkų salotos su aliejumi	45		Užkeptas kotletas	60	2 4	Maltinukas	65	1 4	Kiaulienos ir morkų troškiny	60/30	4	Žuvies maltinukas	75	2, 3, 4
Vanduo	150		Švieži pomidorai	30		Grikliai	85		Grikliai	90		Bulvių-morkų košė	100	4
			Žirneliai	30		Pekino kopūstų-morkų salotos su aliejumi	52		Švieži agurkai (rauginti)	30		Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	50	
			Bulvių košė su špinatais	80	4	Vanduo	150		Švieži pomidorai	30		Vanduo	150	
			Vanduo	150					Vanduo	150				
VAKARIENĖ			VAKARIENĖ			VAKARIENĖ			VAKARIENĖ			VAKARIENĖ		
Bulvių plokštainis	110	4	Omletas su sūriu	100	1 2 4	Žiedinių kopūstų-ryžių troškiny su grietinele 10%	140	4	Lietiniai su varškės 9% įdaru	135	1 2 4	Trinta varškė	100	4
Grietinė 30%	20	4	Agurkai kons(švieži)	22		Dešrelė a/r	60		Šaldytų uogų tyrė	30		Šaldytų uogų tyrė	25	
			Juoda duona	20	1	Arbata	150							
Arbata	150		Arbata	150					Arbata	150				
												Arbata	150	

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

2- Kiaušiniai ir jų produktai

3-Žuvis ir jų produktai

4- Pienas ir jo produktai