**EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS**

**1-SAVAITĖ 1-5 dienos**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** |
|  |  |  |  |  |
| Kiaušinis | Avižinių dr. košė su sviestu | Kvietinių kr košė su sviestu | Ryžių košė | Sausi pusryčiai su pienu |
| Majonezas | Ramunėlių arbata | Čiobrelių arbata | Sumuštinis su pieniška dešra | Bananas |
| Sumuštinis su sūriu |  |  | Melisų arbata |  |
| Mėtų arbata |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Vaisiai | Vaisiai | Vaisiai | Vaisiai |  |
|  |  |  |  |  |
| **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** |
|  |  |  |  |  |
| Šv. kopūstų sriuba su sviestu., grietine | Agurkinė sriuba su sviestu., grietine | Žuvienė sriuba su sviestu., grietine | Burokėlių sriuba su sviestu, grietine | Bulvienė sriuba su makaronais sviestu, grietine |
| Duona | Duona | Duona | Duona | Duona |
| „Zuikis“ | Mėsos kukulis | Plovas su mėsa kiauliena ar kalakutiena | Žuvies kepsniukai | Paukštienos blauzdelė arba šlaunelė |
| Bulvių košė | Grietinės padažas su pomidorų padažu | Švž. agurkai | Bulvių košė | Bulvių košė |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais, alyv aliejumi | Bulvių košė | Sultys | Kopūstų salotos su morkomis, obuoliais | Salotos „Gaidelis“ |
| Sultys | Švž. pomidorai |  | Sultys | Sultys |
|  | Švž. agurkai |  |  |  |
|  | Sultys |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** |
|  |  |  |  |  |
| Varškės pudingas | Delikatesinis pudingas | Mažylių blynai | „Tinginukai“ su varške | Manų košė |
| Uogiene | Uogienė arba trintos šaldytos braškės | Sviesto, grietinės padažas | Sviesto, grietinės padažas | Cinamonas su cukrumi |
| Ramunėlių arbata | Pienas | Melisų arbata | Raudonoji arbata | Varškytė „Miau“ |
|  |  |  |  | Čiobrelių arbata |

Galimi nereikšmingi keitimai, t.y. pakeisti vieną maisto produktą tos pačios maisto produktų grupės kitu maistu, kai mitybinė vertė nepablogėja, o energetinė vertė pasikeičia ne daugiau kaip dešimt procentų. Taip pat patiekalai keičiami atsižvelgiant į sezoniškumą (pvz. raugintų kopūstų sriubą į švž.kopūstų sriubą, burokėlių sriubą į šaltibarščius ir pan.)

**EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS**

**2-SAVAITĖ 6-10 dienos**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** |
|  |  |  |  |  |
| Virti makaronai su sūriu | Manų košė | Grikių kr. košė | Avižinių kr .košė | Kvietinių kr su sviestu |
| Ramunėlių arbata | Su cinamonu, cukrumi | Arbata su citrina | Uogienė | Sumuštinis su lydytu sūriu |
|  | Čiobrelių arbata |  | Pienas | Raudonoji arbata |
|  |  |  |  |  |
| Vaisiai | Vaisiai | Vaisiai | Vaisiai |  |
|  |  |  |  |  |
| **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** |
|  |  |  |  |  |
| Pieniška perlinių kr. sriuba su sviestu | Burokėlių sriuba su sviestu, grietine | Pupelių sriuba su sviestu, grietine | „Valstiečių“ sriuba su sviestu, grietine | Ryžių sriuba su pomidorais |
| Duona | Duona | Duona | Duona | Duona |
| Apkepti varškėčiai | „Beržo“ maltinis | Guliašas su kalakutiena | Žuvis (jūros lydeka ar lašiša) kiaušinio pakinyje | „Biržų“ maltinis |
| Sviesto, grietinės padažas | Bulvių košė | Bulvių košė | Birūs ryžiai | Bulvių košė |
| Sultys | Pekino kopūstų salotos su švž. agurkais, alyv. aliejumi | Švž. agurkai | Burokėlių salotos su m. agurkais. alyv. al.. | Salotos „Gaidelis“ |
|  | Sultys | Sultys | Sultys | Sultys |
|  |  |  |  |  |
| **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** |
|  |  |  |  |  |
| Bulvių košė su pieniška dešrele | Varškės „spygliukai“ | Virti varškėčiai | Bulviniai piršteliai su varške | Sausi pusryčiai su pienu |
| Švž. agurkai, švž. pomidorai | Sviesto, grietinės padažas | Uogienė | Sviesto, grietinės padažas | Bananai |
| Rūgpienis | Juoda arbata | Čiobrelių arbata | Melisų arbata |  |
|  |  |  |  |  |

\* Galimi nereikšmingi keitimai, t.y. pakeisti vieną maisto produktą tos pačios maisto produktų grupės kitu maistu, kai mitybinė vertė nepablogėja, o energetinė vertė pasikeičia ne daugiau kaip dešimt procentų. Taip pat patiekalai keičiami atsižvelgiant į sezoniškumą (pvz. raugintų kopūstų sriubą į švž.kopūstų sriubą, burokėlių sriubą į šaltibarščius ir pan.)

**EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS**

**3-SAVAITĖ 11-15 dienos**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** |
|  |  |  |  |  |
| Birūs grikiai su troškintomis morkomis | Kvietinių kr. košė | Tiršta ryžių kr. košė | Miežinių kr .košė | Manų košė |
| Ramunėlių arbata | Sumuštinis su sūriu | Melisų arbata | Varškės sūris su uogiene | Su cinamonu, cukrumi |
|  | Mėtų arbata |  | Juoda arbata | Čiobrelių arbata |
|  |  |  |  |  |
| Vaisiai | Vaisiai | Vaisiai | Vaisiai | Vaisiai |
|  |  |  |  |  |
| **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** |
|  |  |  |  |  |
| Pieniška leistinukų. sriuba su sviestu | Žirnių, perlinių kr. sriuba su sviestu, grietine | Švž. kopūstų sriuba su sviestu, grietine | Daržovių sriuba su sviestu, grietine | Burokėlių sriuba su sviestu, grietine |
| Duona | Duona | Duona | Duona | Duona |
| Varškės apkepas | Karališki balandėliai | Kiaulienos kepinukai | Paukštienos file kepsniukai | Virtas befstrogenas |
| Sviesto, grietinės padažas | Grietinės padažas su pomidorų padažu | Bulvių košė | Birūs ryžiai | Virtos bulvės |
| Sultys | Bulvių košė | Kopūstų salotos | Morkų salotos su česnaku | Švž. pomidorai, švž. agurkai |
|  | Švž. agurkai | Sultys | Sultys | Sultys |
|  | Sultys |  |  |  |
| **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** |
|  |  |  |  |  |
| Žuvies kepsniukai | Makaronai su varške | Lietiniai blyneliai su varškės įdaru | Omletas | Pieniška makaronų sriuba su sviestu |
| Batonas | Ramunėlių arbata | Uogienė arba trintos šaldytos braškės | Sumuštinis su švž. pomidoru | Didriestainiai |
| Burokėlių salotos su obuoliais, žirneliais |  | Pienas | Raudonoji arbata |  |
| Mėtų arbata |  |  |  |  |

\* Galimi nereikšmingi keitimai, t.y. pakeisti vieną maisto produktą tos pačios maisto produktų grupės kitu maistu, kai mitybinė vertė nepablogėja, o energetinė vertė pasikeičia ne daugiau kaip dešimt procentų. Taip pat patiekalai keičiami atsižvelgiant į sezoniškumą (pvz. raugintų kopūstų sriubą į švž.kopūstų sriubą, burokėlių sriubą į šaltibarščius ir pan.)