

1 SAVAITĖ - MOKYKLOS VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS

PUSRYČIAI	GR.	PIETŪS	GR.	PAVAKARIAI	GR.
5 dribsnių košė su saulėgrąžomis liofilizuotomis uogomis	180	Rūgštinių sriuba su ypač tyru alyvuogių aliejumi	150	Ekologiškos varškės apkepas su kriaušėmis be pridėtinio cukraus	180
Vaisiai	60	Grietinė	10	Graikiško jogurto padažas su avietėmis	40
Arbata be cukraus	200	Lavašas	25	Arbata be cukraus	200
		Jautienos juostelės keptos su salieru gumbais, gardintos kokoso kremu	100		
		Durum miltų sraigtelių makaronai	100		
		Pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	90		
		Šviežių salotų lapai	10		
		Natūralus vanduo	200		

ANTRADIENIS

PUSRYČIAI	GR.	PIETŪS	GR.	PAVAKARIAI	GR.
Bulgur ir smulkaus kuskuso košė su sviestu	180	Avinžirnių sriuba su pomidorais ir žalumynais, sezamų sėklų aliejus	150	Laisvai laikomų vištų kiaušiniai formelėse	180
Vaisiai	60	Grietinė	10	Šviežių morkų lazdelės, saulėgrąžų daigai	40
Arbata be cukraus	200	Juoda duona	25	Duona su sėklomis	40
		Lęšių troškiny su daržovėmis ir bolivine balanda	280	Arbata be cukraus	200
		Šviežių agurkų griežinėliai	80		
		Įvairiaspalvių paprikų lazdelės	20		
		Natūralus vanduo	200		

TREČIADIENIS

PUSRYČIAI	GR.	PIETŪS	GR.	PAVAKARIAI	GR.
Miežinių kruopų košė su pienu ir skaidrintu sviestu	180	Šviežių daržovių sriuba su žiediniais kopūstais, ypač tyras alyvuogių aliejus	150	Ekologiškų ruginių miltų virtinukai su varške	180
Vaisiai	60	Grietinė	10	Sviesto - grietinės padažas	40
Arbata be cukraus	200	Tamsi Confetti duona	30	Arbata be cukraus	200
		Kotletukai su ėriena, trintų paprikų padažas	100/30		
		Naminė bulvių košė	100		
		Šviežių kopūstų ir ridikėlių salotos, žolelių padažas	80		
		Šviežių morkų lazdelės	20		
		Natūralus vanduo	200		

KETVIRTADIENIS

PUSRYČIAI	GR.	PIETŪS	GR.	PAVAKARIAI	GR.
Speltos miltų blynėlių trikampėliai su braškėmis	160/30	Šviežių burokėlių sriuba su topinambais, linų sėmenų aliejus	150	Obuolių pyragas su varške be pridėtinio cukraus	180
Grietinė	40	Grietinė	10	Geriamasis jogurtas su vaisiais	100
Vaisiai	50	Šviesi kepinta duona su kmynais	25	Arbata be cukraus	200
Arbata be cukraus	200	Atlantinių menkių ir lašių maltinukai su krapais	100		
		Grikių kruopos	100		
		Pomidorų ir agurkų salotos su grietine, svogūnų laiškai	100/30		
		Natūralus vanduo	200		

PENKTADIENIS

PUSRYČIAI	GR.	PIETŪS	GR.	PAVAKARIAI	GR.
Confetti avižų granola su sėklomis	60	Trinta geltonųjų lęšių sriuba su citrinžole	150	Bulvių skiltelės keptos be riebalų	200
Pienas	200	Skrebučiai	5	Kefyras	200
Vaisiai	60	Orkaitėje kepti natūralus vištienos kepsneliai su ciberžole	100	Vyšniniai pomidorai	40
		Birios bulgur kruopos	100		
		Pekino kopūstų salotos su geltonosiomis paprikomis ir kukurūzais	100		
		Natūralus vanduo	200		