

3 SAVAITĖ - MOKYKLOS VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS

PUSRYČIAI	GR.	PIETŪS	GR.	PAVAKARIAI	GR.
Kvietinių dribsnių košė su pienu ir sviestu, liofilizuotos uogos	180	Šviežių daržovių sriuba su pupelėmis ir paprikomis, sezamų sėklų aliejus	150	Varškės apkepas su mangų tyre be pridėtinio cukraus	180
Vaisiai	60	Grietinė	10	Graikiško jogurto padažas	40
Arbata be cukraus	200	Lavašas	25	Arbata be cukraus	200
		Kietagrūdžių miltų makaronai su veršienos gabaliukais gardinti grietinėlės padažu ir čiobreliais	280		
		Šviežių pomidorų skiltelės su smulkintais krapais	90		
		Įvairių salotų lapai	10		
		Natūralus vanduo	200		

ANTRADIENIS

PUSRYČIAI	GR.	PIETŪS	GR.	PAVAKARIAI	GR.
Bulgur kruopų košė su sviestu ir kietuoju sūriu	180	Šių metų derliaus kopūstų sriuba su pomidorais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi	150	Cukinių vaflių su varške	150
Vaisiai	60	Grietinė	10	Vyšniniai pomidorai, daigai	40
Arbata be cukraus	200	Juoda duona	25	Grietinė	40
		Avinžirnių troškiny su daržovėmis ir petražolėmis	280	Arbata be cukraus	200
		Šviežių salotų lapai su įvairiais ridikais ir avokadų padažu	80		
		Šviežių paprikų lazdelės	20		
		Natūralus vanduo	200		

TREČIADIENIS

PUSRYČIAI	GR.	PIETŪS	GR.	PAVAKARIAI	GR.
Avižinių kruopų košė su namine uogiene be pridėtinio cukraus	180/30	Žaliųjų žirnelių sriuba su pastarnokais, linų sėmenų aliejus	150	Ekologiški varškėčiai kepti be riebalų	180
Vaisiai	60	Grietinė	10	Mėlynių padažas	30
Arbata be cukraus	200	Tamsi Confetti duona	30	Grietinė	30
		Troškintos vištienos juostelės su daržovėmis ir špinatų padažu	100/20	Arbata be cukraus	200
		Virtos bulvės su krapais	100		
		Šviežių agurkų salotos su žolelių padažu	90/30		
		Maži špinatų lapeliai	5		
		Natūralus vanduo	200		

KETVIRTADIENIS

PUSRYČIAI	GR.	PIETŪS	GR.	PAVAKARIAI	GR.
Viso grūdo sėlenų dribsniai	50	Naminė burokėlių sriuba su jaunais burokėlių lapais, sezamų sėklų aliejus	150	Lėto virimo ruoštas vištienos krūtinėlės kepsnelis	100
Natūralus jogurtas su trintomis uogomis	200	Grietinė	10	Šviesi Confetti duona	60
Vaisiai	60	Kepinta duona su kmynais	25	Šviežių agurkų lazdelės	40
Arbata be cukraus	200	Natūralus menkių filė kepsnelis gardintas citrinų griežinėliais	100	Arbata be cukraus	200
		Perlinės kruopos	100		
		Traškiosios kopūstų salotos su kukurūzais ir krapų padažu	100		
		Natūralus vanduo	200		

PENKTADIENIS

PUSRYČIAI	GR.	PIETŪS	GR.	PAVAKARIAI	GR.
Lietiniai su avižų miltais ir uogomis	180	Keptų pomidorų sriuba su grietinėle ir ypač tyru alyvuogių aliejumi	150	Vaniliniai varškės keksiukai	180
Grietinė	40	Skrebučiai	5	Geriamas jogurtas su vaisiais	200
Vaisiai	60	Orkaitėje keptas kapotos kalakutienos Kyivo kotletukas	100		
Arbata be cukraus	200	Birios grikių kruopos su burnočio sėklomis	100		
		Morkų salotos su obuoliais ir moliūgų sėklomis	90		
		Įvairių salotų lapai	10		
		Natūralus vanduo	200		