

4 SAVAITĖ - MOKYKLOS VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS

PUSRYČIAI	GR.	PIETŪS	GR.	PAVAKARIAI	GR.
7 grūdų košė su pienu ir liofilizuotomis uogomis	180	Įvairių pupelių sriuba su šviežiomis petražolėmis, linų sėmenų aliejus	150	Naminis ekologiškos varškės apkepas	180
Vaisiai	60	Grietinė	10	Trintos miško uogos	30
Arbata be cukraus	200	Lavašas	25	Graikiškas jogurtas	30
		Lėto virimo principu ruošti kalakutienos kubeliai su žaluma	100	Arbata be cukraus	200
		Birios grikių kruopos	100		
		Žaliosios salotos su agurkais, ridikėliais ir žirneliais	90		
		Įvairių salotų lapai	10		
		Natūralus vanduo	200		

ANTRADIENIS

PUSRYČIAI	GR.	PIETŪS	GR.	PAVAKARIAI	GR.
Omletas iš laisvai laikomų vištų kiaušinių su rikota sūriu	180	Šviežių pomidorų sriuba su geltonosiomis morkomis ir šviežia kalendra, sezamų sėklų aliejus	150	Perlinės kruopos su skaidrintu sviestu	180
Vyšniniai pomidorai, daigai	40	Grietinė	10	Bananas	60
Duona su saulėgrąžomis	30	Juoda duona	25	Arbata be cukraus	200
Arbata be cukraus	200	Lietiniai įdaryti mocarela sūriu	240		
		Sviesto ir grietinės padažas	40		
		Šviežių agurkų ir morkų griežinėliai	100		
		Natūralus vanduo	200		

TREČIADIENIS

PUSRYČIAI	GR.	PIETŪS	GR.	PAVAKARIAI	GR.
Perlinių kruopų košė su pienu, sviestu ir moliūgų branduoliais	180	Itališka Minestronės sriuba su kietagrūdžiais makaronais, ypač tyras alyvuogių aliejus	150	Keksiukai su bananais ir natūralia kakava be pridėtinio cukraus	180
Vaisiai	60	Grietinė	10	Braškių padažas su mėtomis	40
Arbata be cukraus	200	Tamsi Confetti duona	30	Arbata be cukraus	200
		Triušienos - vištienos maltinukas savose sultyse su žolelėmis	100		
		Bulvių košė su ghee sviestu	100		
		Pekino kopūstų salotos su cukinijomis ir pomidorais, šviežių krapų padažas	90		
		Šviežių paprikų lazdelės	10		
		Natūralus vanduo	200		

KETVIRTADIENIS

PUSRYČIAI	GR.	PIETŪS	GR.	PAVAKARIAI	GR.
Purūs kefyro blynėliai su spelta miltais	180	Žuvienė su lašišų ir menkių gabaliukais, šviežiomis petražolėmis ir grietinėle	150	Viso grūdo kibinas su vištiena ir sezamo sėklomis	120
Natūralus jogurtas su vyšniomis	30	Šviesi kepinta duona su česnakais ir kmynais	25	Šviežių agurkų lazdelės	40
Vaisiai	60	Baltos žuvies filė su paryžietiškomis morkytėmis ir čiobreliais	100	Arbata be cukraus	200
Arbata be cukraus	200	Birūs laukiniai ryžiai	100		
		Šviežių burokėlių salotos su sezamo sėklomis	90		
		Maži špinatų ir burokėlių lapeliai	10		
		Natūralus vanduo	200		

PENKTADIENIS

PUSRYČIAI	GR.	PIETŪS	GR.	PAVAKARIAI	GR.
Miežinėmis kruopos su bolivine balanda ir sviestu	180	Trinta keptų paprikų ir morkų sriuba su grietinėle	150	Lietinių blynų trikampėliai	180
Vaisiai	60	Skrebučiai	5	Trintos varškės padažas	100
Arbata be cukraus	200	Confetti naminė lazanija su jautiena	280	Uogos	20
		Šviežių pomidorų skiltelės	80	Arbata be cukraus	200
		Rausvasis padažas "Marinara"	30		
		Natūralus vanduo	200		