

pirmadienis	antradienis	Trečiadienis	ketvirtadienis	penktadienis
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
1. Miežinių kruopų košė su sviestu 200/150 2. Pik Nik sūrelis 20 3. Nesaldinta arbata 150 4. Vaisių lėkštelė(kriaušė) 150/125 (!)	1. Kuskusas su alyvuogių aliejum 200/150 2. Natūralus ekologiškas jogurtas 125 3. Vaisinė arbata 150 4. Vaisių lėkštelė (apelsinai) 150/125 (!)	1. Manų košė 200/150 2. Pik Nik sūrelis 10 3. Nesaldinta arbata 150 4. Vaisių lėkštelė (bananai) 250/200 (!)	1. Penkių grūdų košė 200/5-150/5 2. Jogurtas 125g 3. Nesaldinta arbata 150 4. Vaisių lėkštelė (kivi) 150/150 (!)	1. Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejum 150/110 2. Nesaldinta arbata 150 3. Duoniukai 20/20 4. Vaisių lėkštelė (bananai) 150/150 (!)
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
1. Šviežių (raugintų)kopūstų sr.150/100 2. Duona 40/30 3. Bulvių košė 90/75 4. Vištienos kukulis 90/70 5. Virtų burokėlių salotos Su konservuotais žaliais žirneliais 50/30 6. Pomidorai 40/20 7. Vanduo 150 (!)	1. Bulvienės sriuba su miežinėmis kr.150/100 2. Viso grūdo duona 40/30 3. Jautienos kukulis 80/70 4. Bulvių košė 90/75 5. Karštų kopūstų salotos 70/50 6. Agurkai 30/20 7. Vanduo(!)	1. Žirnių sriuba 150/100 2. Viso grūdo duona 40/30 3. Ryžių plovos su vištienos filė 180/160 4. Šviežių agurkai 30/20 5. Morkų, obuolių salotos 70/50 6. Vanduo (!)	1. Agurkinė sriuba 150/100 2. Koldūnai su kiauliena 190/170 3. Nesaldintas jogurtas 20/15 4. Vanduo su citrina (!)	1. Pupelių sriuba su cukinija 150/100 2. V.gr.duona 3. Orkaitėje kepti kiaulienos – jautienos kukuliai 70/70 4. Griekiai 90/75 5. Virtu burokėlių salotos 90/70 6. Vanduo (!)
PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI
1. Pieniškos dešrelės su pomidorų padažu 90/10-70/10 2. Viso grūdo duona 20 3. Nesaldinta arbata (!)	1. Virtas kiaušinis 50 2. Viso grūdo duona su sviestu 30/5-25/4 (!)	1. Pieniška makaronų sriuba 250/200 2. Viso grūdo šviesi duona 25/25 (!)	1. Omletas su pomidoru 120/100 2. Viso grūdo duona su sviestu 20 3. Nesaldinta arbata 150 (!)	1. Varškės apkepas su razinomis 180/140 2. Nesaldintas jogurtas 20/15 3. Nesaldinta arbata 150/100 (!)

* Valgiaraštyje vaisiai ir daržovės pagal sezoniškumą gali būti pakeisti. Pastaba : (!) **reikia alergenai valgiaraštyje -1savaites (kiaušiniai, kviečiai ,rugiai ,pienas, kruopos ir t.t)**