

pirmadienis	antradienis	trečiadienis	ketvirtadienis	penktadienis
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
1. Grikių kruopų košė 150/200 2. Viso grūdo duona su fermentinių sūriu 25/5/17 - 30/5/25 3. Nesaldinta arbata 150 4. Vaisių lėkštelė (kivi) 120/120 (!)	1. Ryžių kruopų košė 150/200 2. Sumuštinis su virta dešra 30/5/20 - 40/5/25 3. Nesaldinta arbata 150 4. Vaisių lėkštelė (bananai) 150/150 (!)	1. Miežinių kruopų košė 150/200 2. Jogurtas 40/60 3. Nesaldinta arbata 150 4. Vaisių lėkštelė (obuoliai) 250/200 (!)	1. Virti varškėčiai 110/140 2. Nesaldintas jogurtas 15/20 3. Nesaldinta arbata 150 4. Vaisių lėkštelė(bananai) 150/150 (!)	1. Viso grūdo avių košė 150/200 2. Nesaldinta arbata 150 3. Vaisių lėkštelė (bananai) 150/150 4. Duonos lazdelės 20/20(!)
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
1. Daržovių sriuba su makaronais 100/150 2. Vištienos kukuliai 70/90 3. Orkaitėje keptos bulvės 75/100 4. Kopūstų, morkų salotos 70/90 5. Duona 30/30 6. Vanduo 100/150 (!)	1. Agurkinė sriuba su bulvėmis ir perlinėmis kr. 100/150 2. Viso grūdo duona 30/40 3. Kiaulienos, morkų troškinys su porais 160/180 4. Morkų, obuolių salotos 70/90 5. Vanduo 150 (!)	1. Burokėlių sriuba 100/150 2. Grietinė 5 3. Jautienos kukuliai 80/90 4. Viso grūdo makaronai 75/90 5. Pekino kopūsto salotos 70/90 6. Viso grūdo duona 30/30 7. Vanduo 150 (!)	1. Kopūstų sriuba 100/150 2. Duona 30/40 3. Ryžių plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa 120/150 4. Švieži pomidorai 70/80 6. Vanduo 150 (!)	1. Šviežių daržovių sriuba 100/150 2. Grietinė 5 3. Viso grūdo duona 30/40 4. Koldūnai su kiaulienos įdarų 150/200 5. Nesaldintas jogurtas 15/20 6. Vanduo 150/150 (!)
PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI
1. Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais 160/200 2. Nesaldintas jogurtas 20/20 3. Nesaldinta arbata 150/200 (!)	1. Virtas kiaušinis 50/50 2. Duona su sviestu 25/4 – 30/5 (!)	1. Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis 125/150 (!) 2. Kefyras 150/200	1. Viso gr. makaronai su sviestu 140/160 2. Nesaldinta arbata 150(!)	1. Pyragas pieniškas 50/50 2. Geriamasis jogurtas 125/125 (!)

* Valgiaraštyje vaisiai ir daržovės pagal sezoniškumą gali būti pakeisti.

Pastaba : (!) reiškia alergenai valgiaraštyje -3 savaites (kiaušiniai ,kviečiai ,rugiai ,pienas, kruopos ir t.t)