

# VALGIARAŠTIS

## I savaitė

### Pirmadienis

Pusryčiai	Pietūs	Pavakariai
Ryžių kruopų košė su kokosų aliejumi Dž. vaisiai ir cinamonas Sėklos Vaisiai (pagal sezoną) Arbata	Kopūstų sriuba su žaliais žirneliais (grietinė, duona) Makaronai su morkų, grietinės padažu, sūris Daržovės (pagal sezoną)	

### Antradienis

Pusryčiai	Pietūs	Pavakariai
Miežinė košė su sviestu Sėklos Kanapinė druska Daržovės (pagal sezoną) Arbata	Burokėlių sriuba su pupelėmis (grietinė, duona) Bulvių, cukinijų plokštainis Grietinės, sviesto padažas Daržovės (pagal sezoną)	

### Trečiadienis

Pusryčiai	Pietūs	Pavakariai
Kukurūzų košė su kokosų aliejumi ir cinamonu Dž. vaisiai Sėklos Vaisiai (pagal sezoną) Arbata	Rūgštynių sriuba (grietinė, duona) Varškės, manų kruopų apkepas Trintos uogos Grietinė 15% Daržovės (pagal sezoną)	

### Ketvirtadienis

Pusryčiai	Pietūs	Pavakariai
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi Sėklos Kanapinė druska Daržovės (pagal sezoną) Arbata/pienas	Trinta moliūgų sriuba su skrebučiais Avinžirnių, morkų troškiny su grietine Ryžiai Daržovės (pagal sezoną)	

### Penktadienis

Pusryčiai	Pietūs	Pavakariai
Avižinių dribsnių košė su sviestu ir cinamonu Dž. vaisiai Sėklos Vaisiai (pagal sezoną) Arbata	Lęšių ir pomidorų sriuba (grietinė, duona) Blynai su grietine ir uogiene arba Ežiukai su sviesto grietinės padažu Daržovės (pagal sezoną)	

**Pirmadienis**

Pusryčiai Ryžių kruopų košė su sviestu ir cinamonu Dž. vaisiai Sėklos Vaisiai (pagal sezoną) Arbata	Pietūs Kopūstų sriuba su šparaginėmis pupelėmis (grietinė, duona) Makaronai su špinatu, grietinėlių padažu, sūris Daržovės (pagal sezoną)	
--	--	--

**Antradienis**

Pusryčiai Perlinių kruopų košė su sviestu Sėklos Kanapinė druska Daržovės (pagal sezoną) Arbata	Pietūs Barčių sriuba (grietinė, duona) Orkaitėje keptos daržovės (bulvės, morkos, salieras, žali žirnėliai) Grietinės ir varškės padažas su žolelėmis Daržovės (pagal sezoną)	
--	---	--

**Trečiadienis**

Pusryčiai Kukurūzų košė su sviestu ir cinamonu Dž. vaisiai Sėklos Vaisiai (pagal sezoną) Arbata	Pietūs Baltų pupelių sriuba (grietinė, duona) Varškės ir ryžių kruopų apkepas Grietinė 15% Trintų uogų padažas Daržovės (pagal sezoną)	
--	---	--

**Ketvirtadienis**

Pusryčiai Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi Sėklos Kanapinė druska Daržovės (pagal sezoną) Arbata/pienas	Pietūs Trinta moliūgų, morkų, pomidorų sriuba su skrebučiais Ryžių plovai su daržovėmis Troškintos raudonos pupelės Daržovės (pagal sezoną)	
--	---	--

**Penktadienis**

Pusryčiai	Pietūs	
-----------	--------	--

Avižinių dribsnių košė su sviestu ir cinamonu Dž. vaisiai Sėklos Vaisiai (pagal sezoną)	Raugintų kopūstų sriuba Daržovių troškiny su soja (bulvė, morka, kopūstas, soja) Daržovės (pagal sezoną)	
--	--	--

### III savaitė

### VALGIARAŠTIS

#### Pirmadienis

Pusryčiai	Pietūs	Pavakariai
Ryžių kruopų košė su kokosų aliejumi ir cinamonu Dž. vaisiai Sėklos Vaisiai (pagal sezoną) Arbata	Trinta daržovių ir lęšių sriuba (grietinė, duona) Makaronai su naminių pomidorų padažu ir sūriu Daržovių salotos (pagal sezoną)	

#### Antradienis

Pusryčiai	Pietūs	Pavakariai
Miežinių kruopų košė su sviestu Sėklos Kanapinė druska Daržovės (pagal sezoną) Arbata	Burokėlių sriuba (grietinė, duona) Avinžirnių ir daržovių kotletukai Kuskusas Padažas Daržovės (pagal sezoną)	

#### Trečiadienis

Pusryčiai	Pietūs	Pavakariai
Sorų kruopų košė su sviestu ir alyvuogių aliejumi Sėklos Kanapinė druska Daržovės (pagal sezoną) Arbata	Pomidorų sriuba su skrebučiais (grietinė) Varškės, morkų apkepas Trintų uogų padažas Grietinė 15% Daržovės (pagal sezoną)	

#### Ketvirtadienis

Pusryčiai	Pietūs	Pavakariai
Grikių kruopų košė su sviestu Sėklos Kanapinė druska Daržovės (pagal sezoną) Arbata/pienas	Žiedinių kopūstų sriuba su sūriu (duona) Bulvių plokštainis Grietinės sviesto padažas Daržovės (pagal sezoną)	

#### Penktadienis

Pusryčiai	Pietūs	Pavakariai

Avižinių dribsnių košė su šalto spaudimo aliejumi Dž. vaisiai Cinamonas Sėklos Vaisiai (pagal sezoną) Arbata	Daržovių sriuba (grietinė, duona) Grikių košė Žalių lęšių ir daržovių troškinys Daržovės (pagal sezoną)	
---	--	--