

**NEMOKAMO MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS (galioja nuo 2015 m.)**

**Pietūs**

<b>1 savaitė</b>				
<b>1 diena</b>	<b>2 diena</b>	<b>3 diena</b>	<b>4 diena</b>	<b>5 diena</b>
Frikadelių sriuba	Balandėliai su mėsa (tausojantis)	Žuvies šnicelis	Agurkinė sriuba su grietine	Beržo kotletai
Kiaulienos plovav (tausojantis)	Grietinės - pomidorų padažas	Grietinės - pomidorų padažas	Virtos pieniškos dešrelės (tausojantis)	Juoda duona
Vaisiai	Virtos bulvės su sviestu	Virtos bulvės su sviestu	Bulvių košė	Virti makaronai
Sultys (obuolių)	Agurkai marinuoti	Žalių žirnelių salotos	Šviežių kopūstų salotos	Vitaminizuotos salotos
Bandelė	Vaisiai	Vaisiai	Sultys (obuolių)	Sultys (bananų)
Šv. kopūstų salotos	Sultys (banan.)	Sultys (obuolių)	Vaisiai	Vaisiai
Duona	Bandelė	Bandelė	Bandelė	Bandelė
			Duona	
<b>2 savaitė</b>				
<b>1 diena</b>	<b>2 diena</b>	<b>3 diena</b>	<b>4 diena</b>	<b>5 diena</b>
Maltas kiaulienos šnicelis	Pieniška perlinių kruopų sriuba	Koldūnai	Daržovių troškiny su dešrelėmis (tausojantis)	Šviežių kopūstų sriuba su grietine
Juoda duona	Virtų bulvių cepelinai (tausojantis)	Grietinė	Grietinės - pomidorų padažas	Blynėliai su varške
Biri grikių kuopų košė	Vaisiai	Vitaminizuotos salotos	Marinuoti agurkai	Vitaminizuotos salotos
Marinuotų burokėlių salotos su ž. žirneliais	Sultys (obuolių)	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Vaisiai	Bandelė	Sultys (obuolių)	Sultys (bananų)	Sultys (obuolių)
Sultys (obuolių)		Bandelė	Bandelė	Bandelė
Bandelė				Duona
<b>3 savaitė</b>				
<b>1 diena</b>	<b>2 diena</b>	<b>3 diena</b>	<b>4 diena</b>	<b>5 diena</b>
Dubysos maltinis (j.lydeka)	Kalakutienos plovav (tausojantis)	Barščių sriuba su bulvėmis	Kepti varškėčiai	Pieniška perlinių kruopų sriuba
Grietinės - pomidorų padažas	Pekino kopūstų - porų salotos	Vištienos kotletas	Grietinė	Virtų bulvių cepelinai (tausojantis)
Makaronų košė	Vaisiai	Makaronų košė	Vitaminizuotos salotos	Vaisiai
Daržovių mišinys "Pavasaris" (tausojantis)	Sultys (bananų)	Šviežių kopūstų salotos	Vaisiai	Sultys (obuolių)
Švž. obuolių kompotas	Bandelė	Vaisiai	Sultys (obuolių)	Bandelė
	Varškės desertas su žele (7%)	Sultys (obuolių)	Bandelė	
		Bandelė		
		Duona		

**Pusryčiai**

<b>1 savaitė</b>				
<b>1 diena</b>	<b>2 diena</b>	<b>3 diena</b>	<b>4 diena</b>	<b>5 diena</b>
Sumuštinis su duona ir dešra	Obuoliai	Virti kiaušiniai su grietine ir žaliais žirneliais	Apelsinai	Varškės sūrelis
Šviežias agurkas	Bandelė	Duona balta	Bandelė	Jogurtas
Bandelė	Kakava su pienu	Bandelė	Arbata	Arbata
Arbata		Arbata su pienu		
<b>2 savaitė</b>				
<b>1 diena</b>	<b>2 diena</b>	<b>3 diena</b>	<b>4 diena</b>	<b>5 diena</b>
Jogurtas	Manų košė su sviestu	Jogurtas	Grikių kruopų košė su sviestu	Bananai
Bananai	Varškės sūrelis	Vaisiai	Batonas su sviestu ir sūriu	Bandelė
Arbata	Arbata	Arbata	Bandelė	Kakava su pienu
			Arbata	
<b>3 savaitė</b>				
<b>1 diena</b>	<b>2 diena</b>	<b>3 diena</b>	<b>4 diena</b>	<b>5 diena</b>
Virtos dešrelės	Varškės sūrelis	Virtos dešrelės	Sumuštinis su duona ir dešra	Manų košė su sviestu
Pomidorų padažas	Bandelė	Šv. kopūstų salotos	Šviežias agurkas	Bandelė
Jogurtas	Kakava su pienu	Arbata	Bandelė	Arbata
Arbata			Arbata	