

SVEIKATAI PALANKUS VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖ

| | Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė |
|-----------------------|--|--|--|
| PIRMADIENIS | Miežinių kruopų košė su sviestu. Varškė su graikišku jogurtu ir uogomis. Sezoniniai vaisiai.. Nesaldinta juodoji arbata. | Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba. Graikiškas jogurtas. Ryžių plovas su vištiena. Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. Sezoninės daržovės. Vanduo. | Varškės apkepas. Šaldytos uogos. Graikiškas jogurtas. Nesaldinta ramunėlių arbata. |
| ANTRADIENIS | Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu. Saldintas jogurtas (2%) Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta čiobrelių arbata. | Burokėlių sriuba. Graikiškas jogurtas. Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai. Žirnių košė su morkomis ir sviestu. Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi. Sezoninės daržovės. Vanduo. | Omletas. Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir pomidoru. Nesaldinta juodųjų serbentų arbata. Sezoniniai vaisiai. |
| TREČIADIENIS | Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu. Nesaldinta mėtų arbata. Raugintų pasukų kokteilis su uogomis. Sezoniniai vaisiai. | Šviežių kopūstų sriuba. Graikiškas jogurtas. Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys . Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu. Vanduo. | Daržovių apkepas. Jogurtinis padažas su žalumynais. Sezoninės daržovės. Kietasis fermentinis sūris.. Nesaldinta melisų arbata. |
| KETVIRTADIENIS | Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu. Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir varškės sūriu. Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta pankolių arbata. | Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija. Kepti su garais jautienos kukuliai. Virtos bulvės. Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais. Sezoninės daržovės. Vanduo | Virti varškėčiai su viso grūdo miltais. Graikiškas jogurtas. Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta erškėtožių vaisių arbata |
| PENKTADIENIS | Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. Šaldytos uogos. Nesaldinta kinrožių arbata. Kefyras. Sezoniniai vaisiai | Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais. Graikiškas jogurtas. Kepta su garais žuvis su provanso žolelėmis. Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais. Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais. Vanduo. | Grikių apkepas. Graikiškas jogurtas. Nesaldinta kmynų arbata. Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu. |

SVEIKATAI PALANKUS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

| | Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė |
|-----------------------|---|--|---|
| PIRMADIENIS | Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu. Varškė su kefyru ir trintais vaisiais/uogomis Nesaldinta juodoji arbata. | Trinta daržovių ir obuolių sriuba. Graikiškas jogurtas. Viso grūdo ruginė duona. Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai. Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais. Virtų burokėlių salotos. Sezoninės daržovės. Vanduo. | Kukurūzų kruopų apkepas su sūriu ir pomidorais. Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu. Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta ramunėlių arbata. |
| ANTRADIENIS | Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. Sezoniniai vaisiai. Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais. Nesaldinta čiobrelių arbata. | Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis. Viso grūdo ruginė duona Kiaulienos ir morkų troškiny su porais. Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. Sezoninės daržovės. Vanduo. | Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu Kefyras. Švieži agurkai. Nesaldinta juodųjų serbentų arbata.. |
| TREČIADIENIS | Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais. Virtas kiaušinis. Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta kinrožių arbata. | Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba. Graikiškas jogurtas. Viso grūdo ruginė duona. Troškinta jautiena su morkomis ir porais. Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis. Sezoninės daržovės. Vanduo. | Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais. Šaldytos uogos. Pienas. Nesaldinta kmynų arbata. |
| KETVIRTADIENIS | Trijų grūdų košė su pienu ir sviestu. Sezoniniai vaisiai. Viso grūdo bandelė. Nesaldinta pankolių arbata. | Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis. Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais. Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis. Biri grikių košė su ypač tyru saulėgrąžų aliejumi. Vanduo. | Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai. Graikiškas jogurtas. Sezoninės daržovės. Kefyras. Nesaldinta erškėtrožių arbata. |
| PENKTADIENIS | Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu. Duona su sviestu ir pomidoru. Nesaldinta kmynų arbata. Sezoniniai vaisiai. | Perlinių kruopų sriuba. Keptas orkaitėje lašišos apkepas. Virti ryžiai su ciberžole. Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. Sezoninės daržovės. Vanduo. | Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais. Graikiškas jogurtas. Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta melisų arbata. |

SVEIKATAI PALANKUS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

| | Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė |
|-----------------------|--|--|--|
| PIRMADIENIS | Sorų kruopų košė su pienu. Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta juodoji arbata. | Tiršta kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis. Viso grūdo ruginė duona. Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje. Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. Morkų, obuolių, ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. Vanduo. | Kepti orkaitėje varškėčiai su prieskoninėmis žolelėmis. Graikiškas jogurtas. Nesaldinta ramunėlių arbata. Sezoniniai vaisiai. |
| ANTRADIENIS | Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. Raugintų pasukų kokteilis su uogomis. Nesaldinta kinrožių arbata. | Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis. Viso grūdo ruginė duona. Kalakutienos kukulis su morkomis. Troškintos morkos su ryžiais. Sezoninės daržovės. Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. Vanduo. | Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės-špinatų įdaru. Graikiškas jogurtas. Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta kmynų arbata. |
| TREČIADIENIS | Virti viso grūdo makaronai su sviestu. Fermentinis sūris. Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta mėtų arbata. | Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu. Viso grūdo ruginė duona. Keptas su garais netikras kiaulienos zuikis. Virti burokėliai su svogūnais. Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. Vanduo. | Ryžių lęšių košė su morkomis. Varškė su žalumynais. Nesaldinta melisų arbata. |
| KETVIRTADIENIS | Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu. Nesaldinta pankolių arbata. Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir pomidoru. Sezoniniai vaisiai. | Pomidorinė sriuba su ryžiais. Viso grūdo ruginė duona. Varškės ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu. Šaldytos uogos. Vanduo. | Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškinys. Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata. |
| PENKTADIENIS | Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu. Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir varškės sūriu. Sezoniniai vaisiai. | Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis. Kepti su garais žuvies maltiniai. Bulvių košė su sviestu. Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. Sezoninės daržovės. Vanduo. | Omletas su pomidorais. Kopūstų salotos. Viso grūdo ruginė duona. Nesaldinta juodų serbentų arbata. |