



VDU LICĖJUS
SOKRATUS

VALGIARAŠTIS (I SAV.) PRIEŠMOKYKLINĖ KL.

DENOS	PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	PAVAKARIAI	PAPILDOMI UŽKANDŽIAI
PIRMADIENIS	Avižų kruopų košė su sviestu ir cinamonu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, sūris), čiobrelių arbata	Sezoninių vaisių asorti	Pupelių sriuba, naminė duonelė, vištienos šlaunelių mėsos kepsnelis su kukurūzų dribsniais, bulgur kruopų ir įvairių daržovių garnyras, garinti žalieji žirnėliai, švieži pomidorai, vanduo.	Kesadilija su vištiena ir daržovėmis, ramunėlių arbata.	Panini sumuštinis su vištienos kebabo mėsa
ANTRADIENIS	Trijų grūdų košė su spanguolėmis, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, varškės sūris), vaisinė arbata.	Sezoninių vaisių asorti	Agurkinė sriuba, grietinė, naminė duonelė, kiaušienos – ryžių kukuliukai su bulvių koše, garintos daržovės, morkų šiaudeliai, vanduo.	"Amerikietiški" sklandžiai, uogų-jogurto padažas, melisų arbata.	Bandelė su dešrele
TREČIADIENIS	Virtas kiaušinis, švieži agurkai, pusrytinė bandelė su sviestu, kakava.	Sezoninių vaisių asorti	Burokėlių sriuba, grietinė, naminė duonelė, vištienos krūtinėlės kepsnelis, kietagrūdžiai makaronai, morkų-saulėgrąžų salotos su aliejumi, švieži pomidorai, vanduo.	Varškės ir ryžių kruopų apkepas, grietinė, uogienė, kmynų arbata.	Hamburgeris su vištienos paplotėliu
KETVIRTADIENIS	Grikių košė, pagardinta sviestu, Trapios tešlos pyragėlis (su pilno grūdo miltais) su varške, kinrožių arbata.	Sezoninių vaisių asorti	Raugintų kopūstų sriuba, grietinė, naminė duonelė, plovas su kiaušiena, garintos šparaginės pupelės, morkų šiaudeliai, vanduo.	Pica su daržovėmis ir vištiena ir sūriais, jogurtas, žolelių arbata.	Bandelė su dešrele
PENKTADIENIS	Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu, sumuštinis su kepta kiaušienos nugarinė, grūdų duoniukas, arbata.	Sezoninių vaisių asorti	Daržovių sriuba su vištiena, grietinė, naminė duonelė, žuvies maltinukas, virtos bulvės, šviežios salotos su agurkais, pomidorais, paprikomis bei ridikėliais, su žolelių užpilu, vanduo.	Lietiniai blynai su varške, trintos braškės, ramunėlių arbata.	Kibinas su kiaušiena