



VDU LICĖJUS
SOKRATUS

VALGIARAŠTIS (II SAV.) I-IV KL.

DIENOS	PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS		PAVAKARIAI	PAPILDOMI UŽKANDŽIAI	SALOTOS
			I VAR.	II VAR.			
PIRMADIENIS	Ryžių kruopų košė su pienu ir sviestu, natūralus jogurtas su trintomis uogomis, čiobrelių arbata.	Sezoninių vaisių asorti	Žirnių sriuba, grietinė, naminė duonelė, kietagrūdžiai makaronai su maltos jautienos ir kiaulienos padažu, daržovių šiaudeliai su jogurto-žolelių padažu, vanduo.	Žirnių sriuba, grietinė, naminė duonelė, lietiniai blynai su varške bei grietine ir trintomis uogomis, vanduo.	Virti varškės virtinukai, grietinė, avižinis batonėlis, žolelių arbata.	Trikampis sumuštinis su vištiena ir šonine	Salotos su kepta vištiena
ANTRADIENIS	Užkepti sumuštiniai su kumpiu ir sūriu, kakava.	Sezoninių vaisių asorti	Rūgštynių sriuba, naminė duonelė, grietinė, naminės kiaulienos dešrelės, birūs ryžiai, agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi, morkų šiaudeliai, vanduo.	Rūgštynių sriuba, naminė duonelė, grietinė, jautienos- kiaulienos burgeris (tik mėsa), užkeptas su agurkais ir čederio sūriu, birūs ryžiai, agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi, morkų šiaudeliai, vanduo.	Daržovių užkepėlė su vištiena, kreminė cukinijų sriuba džiovinti vaisiai.	Bandelė su dešrele	Makaronų salotos su vištiena
TREČIADIENIS	Granola, jogurtas, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, sūris), ramunėlių arbata.	Sezoninių vaisių asorti	Daržovių sriuba su makaronais "Itališka Minestrone", naminė duonelė, kalakutienos maltinukas, bulvių košė, garinti žiediniai kopūstai, morkų – obuolių salotos su aliejumi, vanduo.	Daržovių sriuba su makaronais "Itališka Minestrone", naminė duonelė, vištienos filė maltas kepsnelis kukurūzų dribsniuose, bulvių košė, garinti žiediniai kopūstai, morkų – obuolių salotos su aliejumi, vanduo.	Varškės ir cukinijų apkepas, grietinė, vaisinė arbata.	Hamburgeris su gruzdintu vištienos paplotėliu	Salotos su traškia vištiena
KETVIRTADIENIS	Grikių košė su sviestu, bananų duonelė, sūrio lazdelė, melisų arbata.	Sezoninių vaisių asorti	Trinta moliūgų - morkų sriuba su česnakine duonele, čenachas su vištiena, švieži agurkai, keptos burokėlių skiltelės, vanduo.	Trinta moliūgų - morkų sriuba su česnakine duonele, cepelinai su mėsa, grietine, spigučiais, vanduo.	Kietagrūdžiai makaronai su špinatų - kietojo sūrio padažu, sveikuoliškas avižinis sausainis, čiobrelių arbata.	Bandelė su dešrele	„Cezario“ salotos su kalakutiena
PENKTADIENIS	Avižinių dribsnių košė su sviestu, sumuštinis su kepta kiaulienos nugarine, arbatžolių arbata.	Sezoninių vaisių asorti	Šviežių kopūstų sriuba, grietinė, naminė duonelė, natūralus menkės kepsnelis su morkomis, kuskusas, korėjietiškai paruoštų morkų salotos, švieži agurkai, vanduo.	Šviežių kopūstų sriuba, grietinė, naminė duonelė, ant grotelių keptas vištienos šlaunelių vėrinukas su cukinijomis, kuskusas, korėjietiškai paruoštų morkų salotos, švieži agurkai vanduo.	Lietiniai blynai, obuolių - persikų tyrė, bananas, kmynų arbata.	Prancūziškas sumuštinis	"Bowl" vištienos salotos