



VDU LICĖJUS
SOKRATUS

VALGIARAŠTIS (III SAV.) I-IV KL.

DIENOS	PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS		PAVAKARIAI	PAPILDOMI UŽKANDŽIAI	SALOTOS
			I VAR.	II VAR.			
PIRMADIENIS	Manų kruopų košė su sviestu ir cinamonu, sviestinė bandelė, varškės - uogų kremas, vaisinė arbata.	Sezoninių vaisių asorti	Raudonųjų lęšių sriuba, naminė duonelė, vištienos troškiny su dažovėmis, birūs ryžiai, burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir aliejumi, švieži agurkai, vanduo.	Raudonųjų lęšių sriuba, naminė duonelė, vištienos karis su kokosų pienu, grietinė, uogienė, vanduo.	Batatų kepsneliai su varške, greitinė, ramunėlių arbata.	Trikampis sumuštinis su kumpiu ir sūriu	„Cezario“ salotos su vištiena
ANTRADIENIS	Virtas kiaušinis, pusrytinė bandelė su sviestu, šviežiasagurkas, žolelių arbata.	Sezoninių vaisių asorti	Barščiai, naminė duonelė, grietinė, maltos kiaušienos kepsnys "Netikras zuikis" su bulvių – špinatų koše, agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi, morkų šiaudeliai, vanduo.	Barščiai, naminė duonelė, grietinė, lazanija su mėsa, pomidorinis padažas, agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi, šviežių morkų šiaudeliai, vanduo.	Lietiniai blynai su obuoliais, grietinė, sūrio lazdelė, vaisinė arbata.	Bandelė su dešrele	Salotos su traškia vištiena
TREČIADIENIS	Penkių grūdų dribsnių košė, pilno grūdo pusrytinė bandelė, sviestas su žalumynais, sūris, kinrožių arbata.	Sezoninių vaisių asorti	Trinta moliūgų - morkų sriuba su česnakine duonele, vištienos kukulaičiai su virtomis bulvėmis, morkų-agurkų salotos su aliejumi, virta kukurūzo burbuolė, vanduo.	Trinta moliūgų - morkų sriuba su česnakine duonele, natūrali kepta vištienos krūtinėlė su virtomis bulvėmis, morkų-agurkų salotos su aliejumi, virta kukurūzo burbuolė vanduo.	Varškės pudingas su vaisių padažu, vanilinis džiovėsėlis, melisų arbata.	Hamburgeris su vištienos paplotėliu	Graikiškos salotos
KETVIRTADIENIS	Naminė granola, jogurtas, duoniukas, grūdėta varškė, žolelių arbata.	Sezoninių vaisių asorti	Pupelių sriuba, grietinė, naminė duonelė, jautienos troškiny su daržovėmis ir grikių krupomis, kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais, švieži agurkai, vanduo.	Pupelių sriuba grietinė, naminė duonelė, žemaičių blynai su mėsa, grietinė, kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais, švieži agurkai, vanduo.	Kibinas su vištiena, naminis sultinys su žolelėmis, daržovių šiaudeliai, natūralus jogurtas.	Panini sumuštinis su kumpiu ir sūriu	Salotos su kepta vištiena
PENKTADIENIS	Avižų kruopų košė su sviestu ir cinamonu, , užkeptas sumuštinis su balta duona, graikišku jogurtu ir vaisiais ramunėlių arbata.	Sezoninių vaisių asorti	Raugintų kopūstų sriuba, grietinė, naminė duonelė, lašišos filė kepsnelis, virti kietagrūdžiai makaronai, šviežios salotos su agurkais, pomidorais, ridikėliais, paprikomis ir žolelių padažu, morkų šiaudeliai, vanduo.	Raugintų kopūstų sriuba, grietinė, naminė duonelė, plovos su kalakutiena, šviežios salotos su agurkais, pomidorais, ridikėliais, paprikomis ir žolelių padažu, morkų šiaudeliai, vanduo.	Koldūnai su mėsa, grietinė, melisų arbata.	Kibinas su kiaušiena	"Bowl" vištienos salotos