



VDU LICĖJUS  
SOKRATUS

## I VALGIARAŠTIS (0-8 kl.)

### Šios savaitės valgiaraštis (III)

	Pusryčiai	Priešpiečiai	Pietūs	Vakarienė
<b>Pirmadienis</b>	Sorų kruopų košė su sviestu ir džiovintais vaisiais, naminė duonelė, varškės - uogų kremas, vaisinė arbata.	Obuolys	Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais, grietinė, naminė duonelė, kepta vištienos file su biriais grikiais, burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais su aliejumi, švieži agurkai, vanduo.	Kepti morkų varškėčiai, grietinė, ramunėlių arbata.
<b>Antradienis</b>	Virtas kiaušinis, pilno grūdo pusrytinė bandelė su sviestu, šviežias agurkas, juodoji arbata.	Bananas	Ukrainietiški barščiai, naminė duonelė, grietinė, maltos kiaulienos kepsnys "Netikras zuikis" su bulvių - špinatų koše, agurkų ir pomidorų salotos su natūraliu jogurtu, šviežios morkos, vanduo.	Cukinijų ir morkų vafelis, jogurtas, sezoniniai vaisiai, vaisinė arbata.
<b>Trečiadienis</b>	Bolivinės balandos ir avižų dribsnių košė be pieno su sviestu, pilno grūdo pusrytinė bandelė, sviestas su žalumynais, sūris, kinrožių arbata.	Kriaušė	Šiupininė sriuba, grietinė, naminė duonelė, žuvies maltinukas su virtomis bulvėmis, morkų-agurkų salotos su aliejumi, švieži pomidorai, vanduo.	Varškės pudingas su vaisių padažu, vanilinis džiovėsėlis, melisų arbata.
<b>Ketvirtadienis</b>	Penkių grūdų dribsnių košė be pieno su sviestu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, kepta kiaulienos nugarinė), juodoji arbata.	Obuolys	Žirnių sriuba, jautienos-kiaulienos maltinukas su kietagrūdžiais virtais makaronais, kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais, švieži agurkai, vanduo.	Keptos bulvės skiltelėmis, kefyras, keksiukas, kmyną arbata.
<b>Penktadienis</b>	Avižų kruopų košė be pieno su sviestu ir cinamonu, jogurtas, duoniukas, džiovinti vaisiai, ramunėlių arbata.	Obuolys	Raugintų kopūstų sriuba, grietinė, naminė duonelė, vištienos iešmeliai su daržovių ir grikių kruopų garnyru, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejumi, morkų šiaudeliai, vanduo.	Tortilija su daržovėmis, jogurto – žolelių padažas, bananas, melisų arbata.