



VDU LICĖJUS
SOKRATUS

VALGIARAŠTIS (II SAV.) PRIEŠMOKYKLINĖ KL.

DIENOS	PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	PAVAKARIAI	PAPILDOMI UŽKANDŽIAI
PIRMADIENIS	Penkių grūdų dribsnių košė (be pieno) su sviestu, grūdėta varškė, čiobrelių arbata.	Bananas	Žirnių sriuba, grietinė, naminė duonelė, vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su bulvių ir morkų koše, raugintų kopūstų ir morkų salotos, švieži pomidorai, vanduo.	Virti varškės virtinukai, grietinė, avižinis sausainis, arbatžolių arbata.	Kibinas su vištiena
ANTRADIENIS	Ryžių kruopų košė su augaliniu pienu bei sviestu, jogurtas, pilno grūdo miltų pyragėlis su varške, melisų arbata.	Obuolys	Pomidorinė sriuba, naminė duonelė, grietinė, kalakutienos maltinukas, kuskusas, agurkų ir pomidorų salotos su natūraliu jogurtu, morkų šiaudeliai, vanduo.	Avižiniai sklandžiai su obuoliais, grietinė, grūdų duoniukas, kmynų arbata.	Bandelė su dešrele
TREČIADIENIS	Granola, jogurtas, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, kepta kiaulienos nugarinė), švieži agurkai, ramunėlių arbata.	Obuolys	Daržovių sriuba su vištiena, grietinė, naminė duonelė, kiaulienos - ryžių kukuliukai su virtomis bulvėmis, morkų –obuolių salotos su aliejumi, švieži pomidorai, vanduo.	Varškės ir ryžių apkepas su trintomis braškėmis, ruginių miltų sausainis, vaisinė arbata.	Kruasanas su saliamiu ir agurku
KETVIRTADIENIS	Grikių košė su sviestu, bananų duonelė, sūrio lazdelė, melisų arbata.	Kriaušė	Trinta moliūgų - morkų sriuba su česnakine duonele, menkės kepsneliai su morkomis ir biriais ryžiais, kininio bastučio salotos su agurkais ir pomidorais, švieži agurkai, vanduo.	Kietagrūdžiai makaronai su špinatų - kietojo sūrio padažu, sveikuoliškas sausainis, čiobrelių arbata.	Trikampis sumuštinis su vištiena "Cezario"
PENKTADIENIS	Avižinių dribsnių košė su sviestu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, sūris), juodoji arbata.	Obuolys	Šviežių kopūstų sriuba, grietinė, naminė duonelė, kiaulienos troškiny su bulvių koše, korėjietiškai paruoštų morkų salotos, švieži agurkai, vanduo.	Lietiniai blynai, mangų - obuolių tyrė, bananas, kmynų arbata.	Sumuštinis "Panini" su kumpiu ir sūriu