



VDU LICĖJUS
SOKRATŪS

I VALGIARAŠTIS (0-9 kl.)

Šios savaitės valgiaraštis (II)

| | Pusryčiai | Priešpiečiai | Pietūs | Vakarienė |
|-----------------------|--|--------------|---|--|
| Pirmadienis | Penkių grūdų dribsnių košė (be pieno) su sviestu, grūdėta varškė, čibrelių 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. |
| 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 sklindžiai su obuoliais, grietinė, grūdų duoniukas, kmynų arbata. |
| 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, jogurtas, vaisinė arbata. |
| 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, čibrelių arbata. |
| 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. |