



VDU LICĖJUS
SOKRATŪS

I VALGIARAŠTIS (0-8 kl.)

Šios savaitės valgiaraštis (IV)

| | Pusryčiai | Priešpiečiai | Pietūs | Vakarienė |
|-----------------------|--|--------------|--|---|
| Pirmadienis | Rudųjų ryžių košė be pieno su sviestu, „grūdainis“, žemės riešutų sviestas, juodoji arbata. | Bananas | Rūgštynių sriuba, vištienos šlaunelių mėsos suktinukas, kuskusas, raugintų kopūstų ir morkų salotos, švieži agurkai, vanduo. | Virti varškės virtinukai, grietinė, grūdų duoniukas, kinrožių arbata. |
| Antradienis | Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi, naminė duonelė, varškės sūris, sviestas, vaisinė arbata. | Obuolys | Raudonųjų lęšių sriuba, grietinė, naminė duonelė, troškinti jautienos kukulaičiai su bulvių - žiedinių kopūstų koše, kininio bastučio salotos su agurkais, paprikomis ir morkomis, morkų šiaudeliai, vanduo. | Varškės sklindžiai su vaisių padažu, kinrožių arbata. |
| Trečiadienis | Plėšyta kiaušininė, naminė duonelė, kepta kiaulienos nugarinė, sviestas, šviežias agurkas, juodoji arbata. | Obuolys | Trinta daržovių sriuba su lydytu sūriu, naminė duonelė, lydekos maltinukas su keptomis bulvėmis ir morkomis, agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi, šviežios morkos, vanduo. | Varškės ir bolivinės baltos kruopų apkepas su bananais, grietinė, grūdų duoniukas, čibrelių arbata. |
| Ketvirtadienis | Naminė granola su jogurtu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, sūris), kinrožių arbata. | Obuolys | Daržovių sriuba su griekiais, grietinė, naminė duonelė, maltas vištienos kumpelių kepsniukas avižinių dribsnių apvalkale, birūs ryžai, gūžinės salotos su agurkais, morkomis, ridikėliais su aliejumi, švieži pomidorai, vanduo. | Virti kietagrūdžiai makaronai su kietojo sūrio – špinatų padažu, sveikuoliškas sausainis, obuolys, čibrelių arbata. |
| Penktadienis | Kvietinių kruopų košė su sviestu, pyragėlis su kumpiu ir sūriu, švieži pomidorai, kmynų arbata. | Bananas | Bulvienė su šonine, grietinė, naminė duonelė, plovas su kalakutiena, morkų salotos su linų sėmenimis ir aliejumi, rauginti agurkai, vanduo. | Lietiniai blynai su vaniliniu padažu, sūrio lazdelė, vaisinė arbata. |