



VDU LICĖJUS
SOKRATUS

II VALGIARAŠTIS (1-8 kl.)

Šios savaitės valgiaraštis (IV)

	Pusryčiai	Priešpiečiai	Pietūs	Vakarienė
Pirmadienis	Kvietinių kruopų košė be pieno su sviestu, pusrytinė bandelė, sviestas, juodoji arbata.	Bananas	Rūgštynių sriuba, bulvių plokštainis, grietinė, švieži agurkai, vanduo.	Virti varškės virtinukai, grietinė, grūdų duoniukas, nesaldinta kinrožių arbata.
Antradienis	Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi, naminė duonelė, varškės sūris, sviestas, vaisinė arbata.	Obuolys	Raudonųjų lęšių sriuba, grietinė, naminė duonelė, grill jautienos nugarinė su bulvių - žiedinių kopūstų koše, kininio bastučio salotos su agurkais, paprikomis ir morkomis, morkų šiaudeliai, vanduo.	Varškės sklandžiai su vaisių padažu, kinrožių arbata.
Trečiadienis	Plėšyta kiaušiniene, naminė duonelė, kepta kalakutienos filė, sviestas, šviežias agurkas, juodoji arbata.	Obuolys	Trinta daržovių sriuba su lydytu sūriu, naminė duonelė, žuvis kepsneliai su keptomis bulvėmis ir morkomis, agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi, šviežios morkos, bananas, vanduo.	Varškės ir bolivinės balandos kruopų apkepas su bananais, grietinė, grūdų duoniukas, čibrelių arbata.
Ketvirtadienis	Naminė granola su jogurtu, sumuštinis(naminė duonelė, sviestas, sūris), kinrožių arbata.	Obuolys	Burokėlių sriuba, grietinė, naminė duonelė, maltas vištienos kepsnelis su ryžiais, 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	Rudųjų ryžių kruopų košė, pyragėlis su sūriu, švieži pomidorai, kmyną arbata.	Bananas	Bulvienė su šonine, grietinė, naminė duonelė, vištienos piršteliai su virtomis bulvėmis, morkų salotos su linų sėmenimis ir aliejumi, švieži agurkai, vanduo.	Lietiniai blynai su daržovių padažu, avižinis sausainis, obuolys, vaisinė arbata.