



VDU LICĖJUS
SOKRATUS

I VALGIARAŠTIS (0-9 kl.)

Šios savaitės valgiaraštis (I)

	Pusryčiai	Priešpiečiai	Pietūs	Vakarienė
Pirmadienis	Avižų kruopų košė su sviestu ir cinamonu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, sūris), čiobrelių arbata.	Obuolys	Pupelių sriuba, naminė duonelė, virti kietagrūdžiai makaronai su maltos jautienos ir kiaulienos padažu, kopūstų – morkų salotos su aliejumi, švieži agurkai, vanduo.	Bulviniai virtinukai su varške, sveikuoliškas sausainis, ramunėlių arbata.
Antradienis	Sausi kukurūzų dribsniai su pienu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, varškės sūris), vaisinė arbata.	Obuolys	Agurkinė sriuba, grietinė, naminė duonelė, vištienos maltinukas su bulvių koše, burokėlių salotos su žirneliais bei raugintais agurkais su aliejumi, morkų šiaudeliai, vanduo.	„Amerikietiški“ sklandžiai, uogų-jogurto padažas, melisų arbata.
Trečiadienis	Virtas kiaušinis, švieži agurkai, kibinas su kiauliena, juodoji arbata.	Bananas	Burokėlių sriuba, grietinė, naminė duonelė, vištienos krūtinėlės troškiny su daržovėmis, perlinis kuskusas, špinatų-sūrio padažas, morkų-saulėgrąžų salotos su aliejumi, švieži pomidorai, vanduo.	Varškės ir ryžių apkepas, grietinė, uogienė, grūdų duoniukas, kminų arbata.
Ketvirtadienis	Grikių košė su sviestu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, kepta kiaulienos nugarinė), kinrožių arbata.	Obuolys	Raugintų kopūstų sriuba, grietinė, naminė duonelė, žuvies maltinukas su virtomis bulvėmis, agurkų – ridikėlių salotos su aliejumi, morkų šiaudeliai, vanduo.	Pica su daržovėmis ir vištiena, jogurtas, juodoji arbata.
Penktadienis	Užkepti sumuštiniai su kumpiu ir sūriu, kakava.	Kriaušė	Daržovių sriuba su makaronais, grietinė, naminė duonelė, plovos su kiauliena, gūžinės salotos su agurkais, morkomis bei ridikėliais su aliejumi, rauginti agurkai, vanduo.	Lietiniai blynai su varške, trintos braškės, vanilinis džiovėselis, ramunėlių arbata.