



VDU LICĖJUS
SOKRATUS

II VALGIARAŠTIS (1-9 kl.)

Šios savaitės valgiaraštis (I)

	Pusryčiai	Priešpiečiai	Pietūs	Vakarienė
Pirmadienis	Avižų kruopų košė su sviestu, pagardinta cinamonu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, sūris), čiobrelių arbata.	Obuolys	Pupelių sriuba, grietinė, naminė duonelė, kietagrūdžiai makaronai su maltos kiaušienos ir jautienos padažu, šviežios morkos, švieži agurkai, vanduo.	Bulviniai virtinukai su varške, grietinė, 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 petukai medaus – sojų padaže su bulvių koše, burokėlių salotos su žirneliais bei raugintais agurkais su aliejumi, šviežios morkos, vanduo.	„Amerikietiški“ sklandžiai, uogų-jogurto padažas, melisų arbata.
Trečiadienis	Virtas kiaušinis, švieži agurkai, kibinas su kiaušiena, juodoji arbata.	Bananas	Burokėlių sriuba, grietinė, naminė duonelė, kiaušienos karbonadas su perliniu kuskusu, špinatų-sūrio padažas, morkų-saulėgrąžų salotos su aliejumi, švieži pomidorai, vanduo.	Varškės ir ryžių kruopų apkepas, grietinė, uogienė, grūdų duoniukas, kmynų arbata.
Ketvirtadienis	Grikių košė, pagardinta sviestu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, kepta kiaušienos nugarinė), kinrožių arbata.	Obuolys	Raugintų kopūstų sriuba, grietinė, naminė duonelė, Kijevo kotletas 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, gruzdinti vištienos gabaliukai, keptos bulvių skiltelės su kmynais, gūžinės salotos su agurkais, morkomis, ridikėliais su aliejumi, švieži agurkai, vanduo.	Lietiniai blynai su varške, trintos braškės, vanilinis džiovėsėlis, ramunėlių arbata.