



VDU LICĖJUS
SOKRATUS

VALGIARAŠTIS (IV SAV.) I-IV KL.

DIENOS	PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS		PAVAKARIAI	PAPILDOMI UŽKANDŽIAI	SALOTOS
			I VAR.	II VAR.			
PIRMADIENIS	Ryžių košė su pienu ir sviestu, pusrytinė bandelė, sviestas su žalumynais, žolelių arbata.	Sezoninių vaisių asorti	Kreminė morkų - batatų sriuba su duonos skrebučiais, vištienos iešmelis, kuskusas, raugintų kopūstų ir morkų salotos, švieži agurkai, vanduo.	Kreminė morkų - batatų sriuba su duonos skrebučiais, vištienos gabalėliai saldžiarūgščiaje teriyaki padaže, ryžiai, raugintų kopūstų ir morkų salotos, švieži agurkai, vanduo.	Virti varškės virtinukai, grietinė, kepti obuoliai, kinrožių arbata.	Tortilija su vištiena („wrap“)	Salotos su kepta vištiena
ANTRADIENIS	Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi, naminė duonelė, varškės sūris, sviestas, vaisinė arbata.	Sezoninių vaisių asorti	Žirnių sriuba, grietinė, naminė duonelė, troškinti jautienos kukulaičiai su bulvių - žiedinių kopūstų koše, šviežios salotos su agurkais, pomidorais, ridikėliais, paprikomis ir žolelių padažu, garintos mažos morkos, vanduo.	Žirnių sriuba, grietinė, naminė duonelė, Suktinukai su daržovėmis "Sprigrolls", šviežios salotos su agurkais, pomidorais, ridikėliais, paprikomis ir žolelių padažu, garintos mažos morkos, vanduo.	Sveikuoliški vafiliai su uogų arba grietinės padažu, kakava.	Bandelė su dešrele	Taco salotos
TREČIADIENIS	Plėšyta kiaušininė, sumuštinis (naminė duonelė, kepta kiaušienos nugarinė, sviestas), šviežias agurkas žolelių arbata.	Bananas	Šiupininė sriuba, naminė duonelė, kalakutienos troškiny su bulgur kruopų ir įvairių daržovių garnyru, agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi, morkų šiaudeliai, vanduo.	Šiupininė sriuba, naminė duonelė, cepelinai su mėsa, grietine ir spirgučiais, vanduo.	Bulviniai virtinukai „Gnocchi“ su pomidorų arba sūrio padažu, grūdų duoniukas, čiobrelių arbata.	Hamburgeris su gruzdintu vištienos paplotėliu	Salotos su vištiena kinietiška
KETVIRTADIENIS	Kibinas su kiaušiena, džiovinti vaisiai, kinrožių arbata.	Sezoninių vaisių asorti	Meksikietiška sriuba su faršu, grietinė, naminė duonelė, maltas vištienos kumpelių kepsniukas su kukurūzų dribsniais, birūs ryžiai, šviežios salotos su agurkais, pomidorais, ridikėliais, paprikomis su žolelių padažu, vanduo.	Meksikietiška sriuba su faršu, grietinė, naminė duonelė, varškėčiai, grietinė, uogienė, vanduo.	Virti kietagrūdžiai makaronai su kietojo sūrio – špinatų padažu, čiobrelių arbata.	Bandelė su dešrele	Cezario salotos su vištiena
PENKTADIENIS	Keturių grūdų košė su sviestu ir vyšniomis, pyragėlis su kumpiu ir sūriu, kmynų arbata.	Sezoninių vaisių asorti	Burokėlių sriuba, grietinė, naminė duonelė, natūralus menkės kepsnelis, mažos bulvytės su prieskoninėmis žolelėmis, šviežių kopūstų salotos su morkomis, šviežias agurkas, vanduo.	Burokėlių sriuba, grietinė, naminė duonelė, vištienos karbonadas, mažos bulvytės su prieskoninėmis žolelėmis šviežių kopūstų salotos su morkomis, šviežias agurkas, vanduo.	Lietiniai blynai su vaniliniu padažu, sūrio lazdelė, vaisinė arbata.	Kibinas su vištiena	Salotos su traškia vištiena