



VDU LICĖJUS
SOKRATUS

VALGIARAŠTIS (II SAV.) PRIEŠMOKYKLINĖ KL.

DIENOS	PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	PAVAKARIAI	PAPILDOMI UŽKANDŽIAI
PIRMADIENIS	Penkių grūdų dribsnių košė (be pieno) su sviestu, grūdėta varškė, čiobrelių arbata.	Bananas	Žirnių sriuba, grietinė, naminė duonelė, kietagrūdžiai makaronai su maltos jautienos ir kiaulienos padažu, švieži agurkai ir pomidorai, vanduo.	Virti varškės virtinukai, grietinė, avižinis sausainis, arbatžolių arbata.	Kibinas su vištiena
ANTRADIENIS	Užkepti sumuštiniai su kumpiu ir sūriu, kakava.	Sezoninių vaisių asorti	Pomidorinė sriuba, naminė duonelė, grietinė, kalakutienos maltinukas, kuskusas, agurkų ir pomidorų salotos su natūraliu jogurtu, morkų šiaudeliai, vanduo.	Mažos bulvytės su prieskoninėmis žolelėmis, kastingys, kefyras.	Bandelė su dešrele
TREČIADIENIS	Granola, jogurtas, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, kepta kiaulienos nugarinė), švieži agurkai, ramunėlių arbata.	Sezoninių vaisių asorti	Daržovių sriuba su vištiena, grietinė, naminė duonelė, vištienos maltinukas su virtomis bulvėmis, garinti žiediniai kopūstai, morkų –obuolių salotos su aliejumi, vanduo.	Varškės ir cukinijų apkepas, grietinė, ruginių miltų sausainis, vaisinė arbata.	Kruasanas su saliamiu ir agurku
KETVIRTADIENIS	Grikių košė su sviestu, bananų duonelė, sūrio lazdelė, melisų arbata.	Sezoninių vaisių asorti	Trinta moliūgų - morkų sriuba su česnakine duonele, menkės kepsneliai su morkomis ir biriais ryžiais, švieži agurkai, keptos burokėlių šiltelės, vanduo.	Kietagrūdžiai makaronai su špinatų - kietojo sūrio padažu, sveikuoliškas sausainis, čiobrelių arbata.	Trikampis sumuštinis su kumpiu ir sūriu
PENKTADIENIS	Avižinių dribsnių košė su sviestu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, sūris), juodoji arbata.	Sezoninių vaisių asorti	Šviežių kopūstų sriuba, grietinė, naminė duonelė, jautienos troškiny su bulvių koše, korėjietiškai paruoštų morkų salotos, švieži agurkai, vanduo.	Lietiniai blynai, mangų - obuolių tyrė, bananas, kmynų arbata.	Sumuštinis su tamsia duonele ir vytintu kumpiu