



VDU LICĖJUS
SOKRATUS

VALGIARAŠTIS (III SAV.) PRIEŠMOKYKLINĖ KL.

| DIENOS | PUSRYČIAI | PRIEŠPIEČIAI | PIETŪS | PAVAKARIAI | PAPILDOMI UŽKANDŽIAI |
|----------------|--|-------------------------|---|--|---|
| PIRMADIENIS | Manų kruopų košė su sviestu ir cinamonu, sviestinė bandelė, varškės - uogų kremas, vaisinė arbata. | Sezoninių vaisių asorti | Žirnių sriuba, grietinė, naminė duonelė, vištienos troškiny su daržovėmis, birūs ryžiai, burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir aliejumi, švieži agurkai, vanduo. | Kepti varškėčiai, grietinė, ramunėlių arbata. | Trikampis sumuštinis su kumpiu ir sūriu |
| ANTRADIENIS | Virtas kiaušinis, pusrytinė bandelė su sviestu, šviežias agurkas, juodoji arbata. | Bananas | Barščiai, naminė duonelė, grietinė, maltos kiaušienos kepsnys "Netikras zuikis" su bulvių – špinatų koše, agurkų ir pomidorų salotos su natūraliu jogurtu, morkų šiaudeliai, vanduo. | Lietiniai blynai su obuoliais, grietinė, vaisinė arbata. | Bandelė su dešrele |
| TREČIADIENIS | Įvairių grūdų dribsnių košė su sėklomis, pilno grūdo pusrytinė bandelė, sviestas su žalumynais, sūris, kinrožių arbata. | Sezoninių vaisių asorti | Šiupininė sriuba, grietinė, naminė duonelė, lašišos filė kepsnelis su virtomis bulvėmis, morkų-agurkų salotos su aliejumi, virta kukurūzo burbuolė, vanduo. | Varškės pudingas su vaisių padažu, vanilinis džiovėselis, melisų arbata. | Hamburgeris su vištienos paplotėliu |
| KETVIRTADIENIS | Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, kepta kiaušienos nugarinė), juodoji arbata. | Sezoninių vaisių asorti | Pupelių sriuba, naminė duonelė, vištienos kukulaičiais su kietagrūdžiais makaronais, kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais, švieži agurkai, vanduo. | Kibinas su vištiena, naminis sultinys su žolelėmis, daržovių šiaudeliai, natūralus jogurtas. | Bandelė su dešrele |
| PENKTADIENIS | Avižių kruopų košė su sviestu ir cinamonu, jogurtas, duoniukas, džiovinti vaisiai, ramunėlių arbata. | Sezoninių vaisių asorti | Raugintų kopūstų sriuba, grietinė, naminė duonelė, vištienos iešmeliai su daržovių ir grikių kruopų garnyru, šviežios salotos su agurkais, pomidorais, ridikėliais, paprikomis ir žolelių padažu, morkų šiaudeliai, vanduo. | Koldūnai su mėsa, grietinė, melisų arbata. | Kibinas su kiaušiena |