

VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖ

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PIETŪS	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)
	Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	Nesaldintas jogurtas	Nesaldintas jogurtas	Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	Nesaldintas jogurtas
	Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Morkų košė su sviestu (tausojantis)
	Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)	Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	Keptos su garais šakninės daržovės (morkos, burokėliai, salierai) su saulėgražomis (augalinis) (tausojantis)	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)
	Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	Viso grūdo ruginė duona
	Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo

VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PIETŪS	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)
	Nesaldintas jogurtas	Kepta su garais riebi (lašiša, skumbrė, šamas) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	Nesaldintas jogurtas	Nesaldintas jogurtas	Lęšių kotletai (tausojantis)
	Kepti su garais jautienos Jautienos kukulaičiai(tausojantis)	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)
	Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške ir cukinija (tausojantis)	Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu
	Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	Vanduo	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	Biri žalių grikių košė su sviestu (tausojantis)	Vanduo
	Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, burokėliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)		Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu	Švieži pomidorai	
	Vanduo		Vanduo	Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	
				Vanduo	

VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PIETŪS	Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)
	Viso grūdo ruginė duona	Nesaldintas jogurtas	Nesaldintas jogurtas	Nesaldintas jogurtas	Nesaldintas jogurtas
	Kepta su garais žuvis (menkė) (tausojantis)	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Kepti orkaitėje žemaičių blynai su lęšių įdaru (augalinis) (tausojantis)	Viso grūdo ruginė duona
	Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinys su grietinėle (tausojantis)	Sorų kruopų troškinys su vištienos filė (tausojantis)	Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis)	Jogurtinis padažas su žalumynais	Kalakutienos šlaunelių mėsos troškinys su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)
	Morkų, obuolių salotos su nesaldintu jogurtu	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)
	Vanduo	Vanduo	Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	Vanduo	Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)
		Vanduo			

					Vanduo
--	--	--	--	--	--------