

# VALGIARAŠTIS 7

<b>Pusryčiai</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Vakarienė</b>
<p><b>PIRMADIENIS</b></p> <p>Penkių grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi Trapučiai <i>Sezoniniai vaisiai</i> Nesaldinta žolelių arbata</p>	<p>Lęšių sriuba Pilno grūdo ruginė duona Kiaulienos maltinis Perlinės su daržovėmis Sezoninių daržovių rinkinys Stalo vanduo</p>	<p>Kepti varškėčiai Trintos uogos  Nesaldinta vaisinė arbata</p>
<p><b>ANTRADIENIS</b></p> <p>Kukurūzų kruopų košė su cinamonu Duona su sviestu ir pomidoru <i>Sezoniniai vaisiai</i> Nesaldinta arbata</p>	<p>Agurkinė sriuba Pilno grūdo ruginė duona Kepta vištienos blauzdelė Bulvių košė Morkų salotos su sezamo sėklomis Stalo vanduo</p>	<p>Mieliniai blynai Uogų bananų tyrė  Nesaldinta žolelių arbata</p>
<p><b>TREČIADIENIS</b></p> <p>Avižinių dribsnių košė su bananais Braškinis kefyro kokteilis <i>Sezoniniai vaisiai</i> Nesaldinta arbatžolių arbata</p>	<p>Daržovių sriuba su mėsos kukulaičiais Viso grūdo ruginė duona Kalakutienos ir grikių troškiny Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais Stalo vanduo</p>	<p>Omletas su daržovėmis ir žalumynais Juoda duona su saulėgrąžomis Agurkas Nesaldinta arbata</p>
<p><b>KETVIRTADIENIS</b></p> <p>Ryžių kruopų košė Trintos uogos <i>Sezoniniai vaisiai</i> Nesaldinta arbata</p>	<p>Pupelių sriuba Pilno grūdo ruginė duona Žemaičių blynai su kiaulienos mėsa Natūralus jogurtas Sezoninių daržovių rinkinys Stalo vanduo</p>	<p>Varškės apkepas Trintų uogų ir jogurto padažas  Nesaldinta arbatžolių arbata</p>
<p><b>PENKTADIENIS</b></p> <p>Manų košė su sviestu ir uogomis Sūrio lazdelės <i>Sezoniniai vaisiai</i> Nesaldinta arbata</p>	<p>Trinta daržovių sriuba Viso grūdo batono skrebutis Lašių–lydekų kotletai Virti ryžiai Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos Stalo vanduo</p>	<p>Pieniška makaronų sriuba Sumuštinis su varškės sūriu  Nesaldinta arbatžolių arbata</p>