



VDU LICĖJUS
SOKRATUS

I VALGIARAŠTIS (0-9 kl.)

Šios savaitės valgiaraštis (III)

	Pusryčiai	Priešpiečiai	Pietūs	Vakarienė
Pirmadienis	Sorų kruopų košė su sviestu ir džiovintais vaisiais, sviestinė bandelė, varškės - uogų kremas, vaisinė arbata.	Obuolys	Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais, grietinė, naminė duonelė, kietagrūdžiai makaronai su vištienos – daržovių padažu, burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais su aliejumi, švieži agurkai, vanduo.	Kepti morkų varškėčiai, grietinė, uogienė, ramunėlių arbata.
Antradienis	Virtas kiaušinis, pusrytinė bandelė su sviestu, šviežias agurkas, avižinis sausainis, juodoji arbata.	Bananas	Ukrainietiški barščiai, naminė duonelė, grietinė, maltos kiaušienos kepsnys "Netikras zuikis" su bulvių - špinatų koše, agurkų ir pomidorų salotos su natūraliu jogurtu, morkų šiaudeliai, vanduo.	Bulviniai blynai, grietinė, sezoniniai vaisiai, vaisinė arbata.
Trečiadienis	Sausi kukurūzų dribsniai su pienu, pilno grūdo pusrytinė bandelė, sviestas su žalumynais, sūris, kinrožių arbata.	Kriaušė	Šiupininė sriuba, grietinė, naminė duonelė, žuvies maltinukas su virtomis bulvėmis, morkų – agurkų salotos su aliejumi, švieži pomidorai, vanduo.	Varškės pudingas su vaisių padažu, vanilinis džiovėselis, melisų arbata.
Ketvirtadienis	Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, kepta kiaušienos nugarinė), juodoji arbata.	Obuolys	Žirnių sriuba, grietinė, jautienos - kiaušienos maltinukas su kietagrūdžiais virtais makaronais, kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais, švieži agurkai, vanduo.	Kibinas su vištiena, naminis sultinys su žolelėmis, daržovių šiaudeliai, natūralus jogurtas.
Penktadienis	Avižų kruopų košė su sviestu ir cinamonu, jogurtas, duoniukas, džiovinti vaisiai, ramunėlių arbata.	Obuolys	Raugintų kopūstų sriuba, grietinė, naminė duonelė, vištienos iešmeliai su daržovių ir grikių kruopų garnyru, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejumi, morkų šiaudeliai, vanduo.	Koldūnai su mėsa, grietinė, melisų arbata.