



VDU LICĖJUS  
SOKRATUS

## II VALGIARAŠTIS (1-9 kl.)

### Šios savaitės valgiaraštis (II)

	Pusryčiai	Priešpiečiai	Pietūs	Vakarienė
<b>Pirmadienis</b>	Penkių grūdų dribsnių košė (be pieno) su sviestu, grūdėta varškė, čiobrelių arbata.	Bananas	Žirnių sriuba, grietinė, naminė duonelė, grill vištienos kepsnelis su bulvių ir morkų koše, raugintų kopūstų ir morkų salotos, švieži pomidorai, vanduo.	Virti varškės virtinukai, grietinė, avižinis sausainis, arbatžolių arbata.
<b>Antradienis</b>	Ryžių kruopų košė su augaliniu pienu ir sviestu, jogurtas, pilno grūdo miltų pyragėlis su varške, melisų arbata.	Obuolys	Pomidorinė sriuba, naminė duonelė, grietinė, kalakutienos kukulaičiai su sezamu, kuskusas, agurkų ir pomidorų salotos su natūraliu jogurtu, morkų šiaudeliai, vanduo.	Avižiniai sklandžiai su obuoliais, grietinė, grūdų duoniukas, kmynų arbata.
<b>Trečiadienis</b>	Granola, jogurtas, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, kepta kiaulienos nugarinė), švieži agurkai, ramunėlių arbata.	Obuolys	Daržovių sriuba su vištiena, grietinė, naminė duonelė, jautienos kukuliukai su padažu, virtos bulvės, švieži pomidorai, vanduo.	Varškės ir ryžių apkepas su trintomis braškėmis, ruginių miltų sausainis, jogurtas, vaisinė arbata.
<b>Ketvirtadienis</b>	Grikių košė su sviestu, bananų duonelė, sūrio lazdelė, melisų arbata.	Kriaušė	Trinta moliūgų - morkų sriuba su česnakine duonele, tortilija su mėsa, kininio bastučio salotos su agurkais ir pomidorais, švieži agurkai, obuolys, vanduo.	Kietagrūdžiai makaronai su špinatų - kietojo sūrio padažu, sveikuoliškas sausainis, čiobrelių arbata.
<b>Penktadienis</b>	Avižinių dribsnių košė be pieno su sviestu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, sūris), juodoji arbata.	Obuolys	Šviežių kopūstų sriuba, grietinė, naminė duonelė, plovos su kiauliena, švieži agurkai, vanduo.	Lietiniai blynai, mangų - obuolių tyrė, bananas, kmynų arbata.