



VDU LICĖJUS
SOKRATŪS

I VALGIARAŠTIS (0-9 kl.)

Šios savaitės valgiaraštis (IV)

	Pusryčiai	Priešpiečiai	Pietūs	Vakarienė
Pirmadienis	Ryžių košė be pieno su sviestu, „grūdainis“, sviestas su žalumynais, arbatžolių arbata.	Obuolys	Rūgštynių sriuba, grietinė, vištienos šlaunelių mėsos suktinukas, kuskusas, raugintų kopūstų ir morkų salotos, švieži agurkai, vanduo.	Virti varškės virtinukai, grietinė, grūdų duoniukas, kinrožių arbata.
Antradienis	Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi, sumuštinis (naminė duonelė, varškės sūris, sviestas), vaisinė arbata.	Obuolys	Raudonųjų lęšių sriuba, grietinė, naminė duonelė, troškinti jautienos kukulaičiai su bulvių – žiedinių kopūstų koše, kininio bastučio salotos su agurkais, paprikomis ir morkomis, morkų šiaudeliai, vanduo.	Varškės sklindžiai su vaisių padažu, kakava.
Trečiadienis	Plėšyta kiaušininė, sumuštinis (naminė duonelė, kepta kiaulienos nugarinė, sviestas), šviežias agurkas, juodoji arbata.	Obuolys	Daržovių sriuba su lydytu sūriu, naminė duonelė, lydekos maltinukas su keptomis bulvėmis ir morkomis, agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi, morkų šiaudeliai, vanduo.	Varškės apkepas su keptais obuoliais, grietinė, grūdų duoniukas, čibrelių arbata.
Ketvirtadienis	Naminė granola su jogurtu, sumuštinis (naminė duonelė, sviestas, sūris), kinrožių arbata.	Obuolys	Burokėlių sriuba, grietinė, naminė duonelė, maltas vištienos kumpelių kepsniukas avižinių dribsnių apvalkale, birūs ryžai, gūžinės salotos su agurkais, morkomis, ridikėliais su aliejumi, švieži pomidorai, vanduo.	Virti kietagrūdžiai makaronai su kietojo sūrio – špinatų padažu, sveikuoliškas sausainis, obuolys, čibrelių arbata.
Penktadienis	Kvietinių kruopų košė su sviestu, pyragėlis su sūriu, švieži pomidorai, kmynų arbata.	Bananas	Bulvienė su šonine, grietinė, naminė duonelė, plovas su kalakutiena, morkų salotos su saulėgrąžomis ir aliejumi, rauginti agurkai, vanduo.	Lietiniai blynai su vaniliniu padažu, avižinis sausainis, sūrio lazdelė, vaisinė arbata.