

3 savaitė

	Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Pirmadienis	Grikių kruopų košė; juodos duonos sumuštinis su virta vištienos file, salotomis ir pomidorais; sezoninių vaisių lėkštelė; nesaldinta kmyņu arbata	Žalių žirnelių sriuba; šutinta vištienos file su žalumynais ir grietinėle; virti raudonieji lęšiai; burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu; šviežių daržovių rinkinukas; vanduo	Pilno grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis; kefyras
Antradienis	Avižinių kruopų košė paskaninta sviesto gabalėliu, kviečių gemalais ir mėlynėmis; sezoninių vaisių lėkštelė; nesaldinta arbatžolių arbata	Daržovių sriuba su makaronais; avinžirnių troškiny; orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir alyvuogių aliejumi; šviežių daržovių rinkinukas; vanduo	Grikių paplotėliai su varške ir špinatais bei natūraliu jogurtu; pienas
Trečiadienis	Kvietinių kruopų košė pagardinta gabalėliu sviesto; sezoninių vaisių lėkštelė; nesaldinta vaisinė arbata	Trinta daržovių sriuba; orkaitėje kepti menkių file maltinukai; virti ryžiai su kariu; šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu; šviežių daržovių rinkinukas; vanduo	Varškės apkepas su kriaušėmis ir migdolų drožlėmis, praturtintas avižų sėlenomis; nesaldinta arbatžolių arbata
Ketvirtadienis	Pieniška ryžių košė paskaninta gabalėliu sviesto ir braškėmis; sezoninių vaisių lėkštelė; nesaldinta arbatžolių arbata	Barščių sriuba su pupelėmis; juoda duona; orkaitėje su garais kepta kalakutienos file pagardinta prieskoninėmis žolelėmis; perlinis kuskusas; šviežių agurkų salotos su krapais; šviežių daržovių rinkinukas	Kukuruzų miltų blynai su bananais ir trintais obuoliais; natūralaus jogurto ir kriaušių kokteilis
Penktadienis	Omletas su avižų sėlenomis ir krapais; juoda duona su saulėgrąžomis; pomidorai; sezoninių vaisių lėkštelė; nesaldinta mėtų arbata	Perlinių kruopų sriuba; troškinta jautiena su daržovėmis ir rozmarinu; pilno grūdo makaronai; žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu; šv. daržovių rinkinukas; vanduo	Varškės spygliukai su natūraliu jogurtu; nesaldinta vaisinė arbata

Alergenai (pagrindiniai) - pienas ir jo produktai, gliuteno turintys javai ir jų produktai, kiaušiniai, riešutai, žuvis, sezamo sėklos ir kt.

Valgiaraštis suderintas Tauragės visuomenės sveikatos centro Jurbarko skyriuje 2018-08-09. Vertinimo pažyma Nr. VVP- 5893