

## 2 savaitė

	Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
<b>Pirmadienis</b>	Penkių kruopų košė su saulėgražomis; sezoninių vaisių lėkštelė; nesaldinta vaisinė arbata	Trinta žiedinių kopūstų sriuba; grietinė; vištienos file troškinta su grietinėle ir daržovėmis; virti miežiniai perliukai; šviežių daržovių rinkinukas; vanduo	Pilno grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis; kefyras
<b>Antradienis</b>	Avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis; sezoninių vaisių lėkštelė; pienas	Daržovių sriuba; pilno grūdo ruginė duona; jautienos kukuliai kepti garuose; virtos bulvės; morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi; šviežių daržovių rinkinukas; vanduo	Špariginių pupelių troškinys; perlinis kuskusas; nesaldinta arbatžolių arbata
<b>Trečiadienis</b>	Kvietinių kruopų košė pagardinta gabalėliu sviesto; sezoninių vaisių lėkštelė; nesaldinta vaisinė arbata	Raugintų kopūstų sriuba; viso grūdo ruginė duona; jūrinių lydekų file kotletai; virti lęšiai; daržovių salotos su paprika; šviežių daržovių rinkinukas; vanduo	Varškės - morkų apkepas su natūraliu jogurtu; nesaldinta čiobrelių arbata
<b>Ketvirtadienis</b>	Perlinių kruopų košė su cukinijomis ir čiobreliais; pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su agurkų ir natūralaus jogurto padažu, salotomis bei virtais kiaušiniiais; kakava su pienu	Pupelų sriuba; plovos su vištiena; šviežių salotų lapai; šviežių daržovių rinkinukas; vanduo	Spelta miltų sklindžiai su obuoliais ir natūraliu jogurtu paskanintu trintomis braškėmis; pienas
<b>Penktadienis</b>	Pieniška manų kruopų košė su avižų sėlenomis ir vyšniomis; sezoninių vaisių lėkštelė; nesaldinta žolelių arbata	Trinta moliūgų sriuba; kiaulienos guliašas; duona; žaliųjų žirnelių ir bulvių košė; baltagūžių kopūstų salotos su paprika; šviežių daržovių rinkinukas; vanduo	Skryliai su natūraliu jogurtu pagardintu trintomis braškėmis ir bananais; pienas

Alergenai (pagrindiniai) - pienas ir jo produktai, glieteno 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