**15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**1 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** |
| Tiršta miežinių kruopų košė su sviesto – grietinės padažu | Tiršta perlinių kruopų košė su sviesto - grietinės padažu | „Senelių“ kruopų košė su sviesto-grietinės padažu | Kvietinių dr. košė su sviesto-grietinės padažu | Tiršta grikių kruopų košė su grietinės padažu |
| Kakava su pienu | Juodoji arbata su citrina | Kakava su pienu | Arbata su pienu | Kakava su pienu |
|  |  |  |  |  |
| Vaisiai 10 val. | . Vaisiai 10 val. | Vaisiai 10 val. | Jogurtas Vaisiai 10 val. | Vaisiai 10 val. |
| **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** |
| Sultys | Razinų – ananasų kompotas | Obuolių – kriaušių kompotas | 30 min. prieš valgį vanduo  | Sultys |
| Šv. kopūstų sriuba su bulvėmis | Daržovių sriuba |  Žirnių –perlinių kruopų sriuba | Barščių sriuba su bulvėmis | Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis |
| Juoda duona | Balta duona | Juoda duona | Balta duona | Penkiagrūdė duona |
| Plovas su paukštiena (kalakutienos krūtinėlės file)(tausojantis) | Paukštienos (kalakutienos krūtinėlės file) šnicelis  | Kiaulienos guliašas (paukštienos) (tausojantis) | Kepta paukštienos krūtinėlės file | Virtinukai su varške (tausojantis)Sviesto-grietinės padažas |
|  | Virtos bulvės | Bulvių košė | Bulvių košė |  |
| Pomidorai | Burokėlių salotos su aliejaus padažu | Pekino kopūstų-pomidorų salotos su aliejaus padažu | Žiediniai kopūstai su pomidorais  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Vaisiai 15 val. |  | Vaisiai 15 val. |  |  |
| **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** |
| Virtos bulvės su varške | Cepelinai virtų bulvių su varške, grietinės padažas | Kepti varškėčiai, saldus grietinės padažas | Omletas su sūriu Žali žirneliai Batonas | Žuvies kepinukai Burokėlių salotos su žaliais žirneliais, batonas |
| Juoda arbata su medumi | Kefyras | Čiobrelių arbata su citrina | Žalioji arbata su medumi | Čiobrelių arbata su citrina |
|  |  |  |  |  |

Pastaba: Galimi keitimai, kai mitybinė vertė nepablogėja, o energinė vertė pasikeičia ne daugiau kaip 10 proc.

**2 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** |
| Makaronai su sūriu  | Pieniškos virtos dešrelės Pomidorų padažas Marinuotas agurkas, batonas  | Skysta manų kruopų košė su cukrumi ir cinamonu Sumuštinis su lydytu tepamu sūriu | Tiršta ryžių kruopų košė su sviestu | Sausi pusryčiai su pienu Bananai |
| Juodoji arbata su pienu | Kakava su pienu | Vaisinė arbata su citrina | Jogurtas |  |
|  |  |  |  |  |
| Vaisiai 10 val. | Vaisiai 10 val. | Vaisiai 10 val. | Vaisiai 10 val. | Vaisiai 10 val. |
| **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** |
| Razinų kompotas | 30 min. prieš valgį vanduo | 30 min. prieš valgį vanduo | Šaldytų uogų kompotas | Džiovintų abrikosų kompotas |
| Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis | Žirnių sriuba su bulvėmis | Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis | Pupelių sriuba su bulvėmis  | Ryžių kruopų sriuba su pomidorais |
| Penkiagrūdė duona | Balta duona | Balta duona | Balta duona | Penkiagrūdė duona |
| Maltas kiaulienos šnicelis | Žuvies maltinis | Troškinta paukštiena (tausojantis) | Paukštienos (kalakutienos krūtinėlės file) –grikių troškinys (tausojantis) | Kiaulienos kepinukai |
| Virtos bulvės | Virtos bulvės | Biri ryžių kruopų košė |  | Virtos bulvės |
| Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais | Burokėlių salotos su aliejaus padažu | Morkų salotos su česnaku | Agurkas | Pomidoras |
|  |  |  |  |  |
| Vaisiai 15 val. |  |  | Vaisiai 15 val. |  |
|  |  |  |  |  |
| **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** |
| Varškės spygliukai su sviesto-grietinės padažu | Virti varškėčiai su sviesto-grietinės padažu | Grūdėta varškė su uogiene Batonas | Cepelinai virtų bulvių su varške, sviesto – grietinės padažu | Pieniška kruopų sriuba Batonas su sviestu |
| Čiobrelių arbata su medumi | Vaisinė arbata su citrina | Kakava su pienu | Kakava su pienu |  |

Pastaba: Galimi keitimai, kai mitybinė vertė nepablogėja, o energinė vertė pasikeičia ne daugiau kaip 10 proc.

**3 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** |
| Grikių kruopų košė su grietinės padažu | Tiršta miežinių kruopų košė su sviesto-grietinės padažu | Skysta manų kruopų košė su uogiene | Makaronai su sūriu | Penkių grūdų dr. košė su sviesto-grietinės padažu |
|  |  | Sumuštinis su lydytu tepamu sūriu |  |  |
| Vaisinė arbata su citrina | Kakava su pienu | Vaisinė arbata su citrina | Juodoji arbata su citrina | Kakava su pienu |
| Vaisiai 10 val. | Vaisiai 10 val. | Vaisiai 10 val. | Vaisiai 10 val. | Vaisiai 10 val. |
| **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** |
| Razinų kompotas | Džiovintų abrikosų kompotas | Šaldytų uogų kompotas | 30 min. prieš valgį vanduo | 30 min. prieš valgį vanduo |
| Žalių žirnelių sriuba su bulvėmis. | Pieniška daržovių sriuba | Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis | Barščių sriuba su bulvėmis | Žirnių sriuba |
| Balta duona | Juoda duona | Penkiagrūdė duona | Balta duona | Juoda duona |
| Kalakutienos krūtinėlės file guliašas (tausojantis) | Biržų kotletai | Karališki balandėliai(tausojantis) | Bulvių plokštainis su paukštiena (vištų šlaunelės) | Mėsos kukuliai(tausojantis) |
| Bulvių košė | Virtos bulvės | Grietinės padažas su pomidorų padažu | Sviesto-grietinės padažu | Bulvių košė |
| Pekino kopūstų salotos su  | Ridikų salotos su morkomis ir | Virtos bulvės |  | Mišrainė |
| pomidorais ir aliejaus padažu | grietine | pomidorai |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Vaisiai 15val. | Vaisiai 15val. |  | Vaisiai 15 val. | Vaisiai 15 val. |
| **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** |
| Varškės spygliukai su | Virti kiaušiniai | Daržovių troškinys su | Grūdėta varškė su uogiene | Varškės apkepas |
| sviesto-grietinės padažu | Majonezas | dešrelėmis | Batonas | Saldus grietinės padažas |
|  | Žali žirneliai | Šv. agurkai |  |  |
| Čiobrelių arbata su medumi | Batonas |  |  |  |
|  | Kmynų arbata | Kefyras | Kakava su pienu | Vaisinė arbata su citrina |
|  |  |  |  |  |

Pastaba: Galimi keitimai, kai mitybinė vertė nepablogėja, o energinė vertė pasikeičia ne daugiau kaip 10 proc.

15 dienų perspektyvinį valgiaraštį parengė l/d „Kregždutė“ bendrosios praktikos slaugytoja Janė Kasperavičienė