

6 mėnesių valgiaraštis

I savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
<u>PUSRYČIAI</u>				
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys
<u>PIETŪS</u>				
Vanduo Tiršta miežinių kruopų košė su aliejumi	Vanduo Burokėlių, bulvių, morkų košė	Vanduo Tiršta ryžių kruopų košė su aliejumi	Vanduo Kopūstų, bulvių, morkų košė	Vanduo Tiršta grikių kruopų košė su aliejumi

6 mėnesių valgiaraštis

II savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
PUSRYČIAI				
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys
PIETŪS				
Vanduo Tiršta avižinių dribsnių košė su aliejumi	Vanduo Tiršta ryžių ir grikių kruopų košė su aliejumi	Vanduo Moliūgų arba cukinijų košė su bulvėmis ir morkomis	Vanduo Burokėlių, bulvių, morkų košė	Vanduo Tiršta sorų kruopų košė su aliejumi

6 mėnesių valgiaraštis

III savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Pentadienis
-------------	-------------	--------------	----------------	-------------

PUSRYČIAI

Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

PIETŪS

Vanduo Tiršta miežinių kruopų košė su aliejumi	Vanduo Burokėlių, bulvių, morkų košė	Vanduo Tiršta grikių kruopų košė su aliejumi	Vanduo Kopūstų, bulvių, morkų košė	Vanduo Tiršta avižinių dribsnių košė su aliejumi
--	---	--	---------------------------------------	--

6 mėnesių valgiaraštis

IV savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Pentadienis
PUSRYČIAI				
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys

Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

PIETŪS

Vanduo Tiršta miežinių kruopų košė su aliejumi	Vanduo Burokėlių, bulvių, morkų košė	Vanduo Žiedinių kopūstų, bulvių, morkų košė	Vanduo Kopūstų, bulvių, morkų košė	Vanduo Tiršta grikių kruopų košė su aliejumi
--	---	---	---------------------------------------	--



7 mėnesių valgiaraštis

I savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Pentadienis
PUSRYČIAI				
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys

Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, persikai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, persikai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, persikai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, persikai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, persikai</i>) ar uogos
---	---	---	---	---

PIETŪS

Vanduo Daržovių troškiny (morkos, žiediniai kopūstai, moliūgai ar cukinijos) su bulvėmis (<i>tausojančias</i>) Maltas vištienos šlaunelių mėsos šnicelis garuose (<i>tausojančias</i>) Miežinių kruopų košė su sviestu	Vanduo Trinta barščių sriuba su bulvėmis (<i>tausojančias</i>) Troškinta kalakutiena (<i>tausojančias</i>) Miežinių kruopų košė su sviestu	Vanduo Kalakutienos kukuliai (<i>tausojančias</i>) Bulvių-morkų košė	Vanduo Kiauliena su troškintais kopūstais (<i>tausojančias</i>) Virtos bulvės	Vanduo Trinta bulvių sriuba su mėsos kukuliais (<i>tausojančias</i>) Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (<i>tausojančias</i>) (<i>augalinis</i>)
---	---	--	---	--

7 mėnesių valgiaraštis
II savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Pentadienis
PUSRYČIAI				
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys

Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, persikai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, persikai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, persikai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, persikai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, persikai) ar uogos
--	--	--	--	--

PIETŪS

Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo
Daržovių troškiny (morkos, žiediniai kopūstai, moliūgai ar cukinijos) su bulvėmis (tausojančis)	Kiauliena troškinta (tausojančis)	Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba (tausojančis) (augalinis)	Trinta višties sriuba su makaronais (tausojančis)	Kalakutienos šlaunelių mėsos-daržovių troškiny (tausojančis)
Beržo kotletas (maltas kiaulienos ir jautienos patiekalas) (tausojančis)	Virtos bulvės	Višties kukuliai (tausojančis)	Virta kalakutiena (tausojančis)	Virtos asorti daržovės
	Virtos asorti daržovės	Biri ryžių kruopų košė	Bulvių košė su sviestu, be pieno	
			Burokėlių salotos su aliejumi	

7 mėnesių valgiaraštis

III savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
PUSRYČIAI				
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys

Trinti vaisiai (<i>obuoliai, šlyvos, persikai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, šlyvos, persikai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, šlyvos, persikai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, šlyvos, persikai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, šlyvos, persikai</i>) ar uogos
---	---	---	---	---

PIETŪS

Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo
Trinta šviežių kopūstų sriuba (<i>tausojojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Karališki balandėliai (<i>maltas kiaulienos, kopūstų ir ryžių patiekalas-tausojantis</i>)	Trinta barščių sriuba su kopūstais (<i>tausojojantis</i>)	Troškintos daržovės (<i>brokoliai, cukinijos, morkos</i>) (<i>tausojojantis</i>)	Vištienos filė frikadelių sriuba (<i>tausojojantis</i>)
Maltas kalakutienos šnicelis garuose (<i>tausojojantis</i>)	Virtos bulvės	Plovas (<i>plikytų ryžių</i>) su kalakutiena (<i>tausojojantis</i>)	Vištienos kukuliai (<i>tausojojantis</i>)	Virta kalakutiena (<i>tausojojantis</i>)
Miežinių kruopų košė su sviestu	Burokėlių salotos su aliejumi		Bulvių košė su sviestu, be pieno	Miežinių kruopų košė su sviestu Burokėlių salotos su aliejumi



7 mėnesių valgiaraštis

IV savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
PUSRYČIAI				
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys

Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, persikai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, persikai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, persikai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, persikai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, persikai</i>) ar uogos
---	---	---	---	---

PIETŪS

Vanduo Daržovių troškiny (morkos, žiediniai kopūstai, moliūgai ar cukinijos) su bulvėmis (<i>tausojančias</i>) Maltas vištienos šlaunelių mėsos šnicelis garuose (<i>tausojančias</i>) Miežinių kruopų košė su sviestu	Vanduo Trinta barščių sriuba su bulvėmis (<i>tausojančias</i>) Troškinta kalakutiena (<i>tausojančias</i>) Miežinių kruopų košė su sviestu	Vanduo Kalakutienos kukuliai (<i>tausojančias</i>) Bulvių-morkų košė	Vanduo Kiauliena su troškintais kopūstais (<i>tausojančias</i>) Virtos bulvės	Vanduo Trinta bulvių sriuba su mėsos kukuliais (<i>tausojančias</i>) Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (<i>tausojančias</i>) (<i>augalinis</i>)
---	---	--	---	--



8 mėnesių valgiaraštis

I savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Pentadienis
PUSRYČIAI				
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys

Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai</i>) ar uogos
---	---	---	---	---

PIETŪS

Vanduo Daržovių troškiny (morkos, žiediniai kopūstai, moliūgai ar cukinijos) su bulvėmis (<i>tausojojantis</i>) Maltas vištienos šlaunelių mėsos šnicelis garuose (<i>tausojojantis</i>) Miežinių kruopų košė su sviestu	Vanduo Trinta barščių sriuba su bulvėmis (<i>tausojojantis</i>) Troškinta kalakutiena (<i>tausojojantis</i>) Miežinių kruopų košė su sviestu	Vanduo Trinta avižinių sriuba su bulvėmis (<i>tausojojantis</i>) (<i>augalinis</i>) Kalakutienos kukuliai (<i>tausojojantis</i>) Bulvių-morkų košė	Vanduo Trinta žirnių-perlinių kruopų sriuba (<i>augalinis</i>) (<i>tausojojantis</i>) Kiauliena su troškintais kopūstais (<i>tausojojantis</i>) Virtos bulvės su krapais	Vanduo Trinta bulvių sriuba su mėsos kukuliais (<i>tausojojantis</i>) Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (<i>tausojojantis</i>) (<i>augalinis</i>)
---	---	---	---	--

8 mėnesių valgiaraštis

II savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Pentadienis
PUSRYČIAI				
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys

Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai) ar uogos
--	--	--	--	--

PIETŲ

Vanduo Daržovių troškiny (morkos, žiediniai kopūstai, moliūgai ar cukinijos) su bulvėmis (tausojojantis)	Vanduo Trinta žirnių sriuba su bulvėmis (tausojojantis) (augalinis)	Vanduo Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba (tausojojantis) (augalinis)	Vanduo Trinta vištienos sriuba su makaronais (tausojojantis)	Vanduo Trinta pupelių sriuba su bulvėmis (tausojojantis)
Beržo kotletas (maltas kiaulienos ir jautienos patiekalas) (tausojojantis)	Kiauliena troškinta (tausojojantis)	Vištienos kukuliai (tausojojantis)	Virta kalakutiena (tausojojantis)	Kalakutienos šlaunelių mėsos-daržovių troškiny (tausojojantis)
	Virtos asorti daržovės	Biri ryžių kruopų košė	Bulvių košė su sviestu, be pieno	
			Burokėlių salotos su aliejumi	

8 mėnesių valgiaraštis

III savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
PUSRYČIAI				
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys

Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai</i>) ar uogos
---	---	---	---	---

PIETŪS

Vanduo Trinta šviežių kopūstų sriuba (<i>tausojojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Vanduo Trinta lęšių sriuba su bulvėmis (<i>tausojojantis</i>)	Vanduo Trinta barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (<i>tausojojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Vanduo Troškintos daržovės (<i>brokoliai, cukinijos, morkos</i>) (<i>tausojojantis</i>)	Vanduo Vištienos filė frikadelių sriuba (<i>tausojojantis</i>)
Maltas kalakutienos šnicelis garuose (<i>tausojojantis</i>)	Karališki balandėliai (<i>maltas kiaulienos, kopūstų ir ryžių patiekalas-tausojantis</i>)	Plovas (<i>plykų ryžių</i>) su kalakutiena (<i>tausojojantis</i>)	Vištienos kukuliai (<i>tausojojantis</i>)	Virta kalakutiena (<i>tausojojantis</i>)
Virti makaronai su sviestu (82 %)	Virtos bulvės su krapais		Bulvių košė su sviestu, be pieno	Miežinių kruopų košė su sviestu
				Burokėlių salotos su aliejumi



8 mėnesių valgiaraštis

IV savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
PUSRYČIAI				
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys

Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai</i>) ar uogos
---	---	---	---	---

PIETŲ

Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo
Daržovių troškiny (morkos, žiediniai kopūstai, moliūgai ar cukinijos) su bulvėmis (<i>tausojančias</i>)	Trinta barščių sriuba su bulvėmis (<i>tausojančias</i>)	Trinta avižinių sriuba su bulvėmis (<i>tausojančias</i>) (<i>augalinis</i>)	Trinta žirnių-perlinių kruopų sriuba (<i>augalinis</i>) (<i>tausojančias</i>)	Trinta bulvių sriuba su mėsos kukuliais (<i>tausojančias</i>)
Maltas vištienos šlaunelių mėsos šnicelis garuose (<i>tausojančias</i>)	Troškinta kalakutiena (<i>tausojančias</i>)	Kalakutienos kukuliai (<i>tausojančias</i>)	Kiauliena su troškintais kopūstais (<i>tausojančias</i>)	Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (<i>tausojančias</i>) (<i>augalinis</i>)
Miežinių kruopų košė su sviestu	Miežinių kruopų košė su sviestu	Bulvių-morkų košė	Virtos bulvės su krapais	

9 mėnesių valgiaraštis

I savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Pentadienis
PUSRYČIAI				
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys

Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai) ar uogos
--	--	--	--	--

PIETŪS

Vanduo Daržovių troškiny (morkos, žiediniai kopūstai, moliūgai ar cukinijos) su bulvėmis (tausojančios)(augalinis) Maltas višties šlaunelių mėsos šnicelis garuose (tausojančios)	Vanduo Trinta barščių sriuba su bulvėmis (tausojančios) Troškinta kalakutiena (tausojančios)	Vanduo Trinta avižinių sriuba su bulvėmis (tausojančios) (augalinis) Kalakutienos kukuliai (tausojančios)	Vanduo Trinta žirnių-perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojančios) Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojančios) Virtos bulvės su krapais	Vanduo Trinta bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojančios) Upėtakio arba šamo filė garuose (tausojančios) Biri perlinių kruopų košė
Virti makaronai su sviestu (82 %)	Miežinių kruopų košė su sviestu	Bulvių-morkų košė		



9 mėnesių valgiaraštis

II savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
PUSRYČIAI				
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys
Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai) ar uogos
PIETŪS				
Vanduo Daržovių troškiny (morkos, žiediniai kopūstai, moliūgai ar cukinijos) su bulvėmis (tausojančios)	Vanduo Trinta žirnių sriuba su bulvėmis (tausojančios) (augalinis)	Vanduo Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba (tausojančios) (augalinis)	Vanduo Trinta vištienos sriuba su makaronais (tausojančios)	Vanduo Trinta pupelių sriuba su bulvėmis (tausojančios)
Beržo kotletas (maltas kiaulienos ir jautienos patiekalas) (tausojančios)	Kiauliena troškinta (tausojančios)	Vištienos kukuliai (tausojančios)	Upėtakio arba šamo filė garuose (tausojančios)	Kalakutienos šlaunelių mėsos-daržovių troškiny (tausojančios)
	Virtos asorti daržovės	Biri ryžių kruopų košė	Bulvių košė su sviestu, be pieno	Virtos asorti daržovės
			Burokėlių salotos su aliejumi	

9 mėnesių valgiaraštis

III savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
PUSRYČIAI				
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys

Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai</i>) ar uogos
---	---	---	---	---

PIETŲS

Vanduo Trinta šviežių kopūstų sriuba (<i>tausojančios</i>) (<i>augalinis</i>) Maltas kalakutienos šnicelis garuose (<i>tausojančios</i>) Virti makaronai su sviestu (82 %)	Vanduo Trinta lešų sriuba su bulvėmis (<i>tausojančios</i>) Karališki balandėliai (<i>maltas kiaulienos, kopūstų ir ryžių patiekalas-tausojantis</i>) Virtos bulvės su krapais Burokėlių salotos su aliejumi	Vanduo Trinta barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (<i>tausojančios</i>) (<i>augalinis</i>) Plovas (<i>plykų ryžių</i>) su kalakutienu (<i>tausojančios</i>)	Vanduo Troškintos daržovės (<i>brokoliai, cukinijos, morkos</i>) (<i>tausojančios</i>) Višties kukuliai (<i>tausojančios</i>) Bulvių košė su sviestu, be pieno	Vanduo Vištiesos filė frikadelių sriuba (<i>tausojančios</i>) Jūros lydeka kepta su garais (<i>tausojančios</i>) Miežinių kruopų košė su sviestu Burokėlių salotos su aliejumi
---	--	--	---	--



9 mėnesių valgiaraštis

IV savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Pentadienis
-------------	-------------	--------------	----------------	-------------

PUSRYČIAI

Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai) ar uogos
--	--	--	--	--

PIETŪS

Vanduo Daržovių troškiny (morkos, žiediniai kopūstai, moliūgai ar cukinijos) su bulvėmis (tausojančios)(augalinis) Maltas vištienos šlaunelių mėsos šnicelis garuose (tausojančios) Virti makaronai su sviestu (82 %)	Vanduo Trinta barščių sriuba su bulvėmis (tausojančios) Troškinta kalakutiena (tausojančios) Miežinių kruopų košė su sviestu	Vanduo Trinta avižinių sriuba su bulvėmis (tausojančios) (augalinis) Kalakutienos kukuliai (tausojančios) Bulvių-morkų košė	Vanduo Trinta žirnių-perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojančios) Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojančios) Virtos bulvės su krapais	Vanduo Trinta bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojančios) Upėtakio arba šamo filė garuose (tausojančios) Biri perlinių kruopų košė
--	---	--	--	---

10 mēnesių valgiaraštis

I savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Pentadienis
PUSRYČIAI				
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys

Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai</i>) ar uogos
--	--	--	--	--

PIETŪS

Vanduo Daržovių troškiny (morkos, žiediniai kopūstai, moliūgai ar cukinijos) su bulvėmis (<i>tausojančios</i>)(<i>augalinis</i>) Malta vištienos šlaunelių mėsos šnicelis garuose (<i>tausojančios</i>) Virti makaronai su sviestu (82 %) Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu (3,8 %)	Vanduo Trinta barščių sriuba su bulvėmis (<i>tausojančios</i>) (<i>augalinis</i>) Troškinta kalakutiena (<i>tausojančios</i>) Miežinių kruopų košė su sviestu Pomidorai	Vanduo Trinta avižinių sriuba su bulvėmis (<i>tausojančios</i>) (<i>augalinis</i>) Kalakutienos kukuliai (<i>tausojančios</i>) Bulvių-morkų košė Pomidorai	Vanduo Trinta žirnių-perlinių kruopų sriuba (<i>augalinis</i>) (<i>tausojančios</i>) Kiauliena su troškintais kopūstais (<i>tausojančios</i>) Virtos bulvės su krapais Pomidorai	Vanduo Trinta bulvių sriuba su mėsos kukuliais (<i>tausojančios</i>) Upėtakio arba šamo filė garuose (<i>tausojančios</i>) Biri perlinių kruopų košė
---	---	--	--	---



10 mėnesių valgiaraštis

II savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
PUSRYČIAI				
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys

Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai) ar uogos
---	---	---	---	---

PIETŪS

Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo
Daržovių troškiny (morkos, žiediniai kopūstai, moliūgai ar cukinijos) su bulvėmis (tausojančios) (augalinis)	Trinta žirnių sriuba su bulvėmis (tausojančios) (augalinis)	Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba (tausojančios) (augalinis)	Trinta višties sriuba su makaronais (tausojančios)	Trinta pupelių sriuba su bulvėmis (tausojančios)
Beržo kotletas (maltas kiaulienos ir jautienos patiekalas) (tausojančios)	Kiauliena troškinta (tausojančios)	Višties kukuliai (tausojančios)	Upėtakio arba šamo filė garuose (tausojančios)	Kalakutienos šlaunelių mėsos-daržovių troškiny (tausojančios)
Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu (3,8 %)	Virtos asorti daržovės	Biri ryžių kruopų košė	Bulvių košė su sviestu, be pieno	Virtos asorti daržovės
	Pomidorai		Pomidorai	

10 mėnesių valgiaraštis

III savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Pentadienis
PUSRYČIAI				
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys

Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai</i>) ar uogos	Trinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai</i>) ar uogos
--	--	--	--	--

PIETŪS

Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo
Trinta šviežių kopūstų sriuba (<i>tausojančis</i>) (<i>augalinis</i>)	Trinta lęšių sriuba su bulvėmis (<i>tausojančis</i>)	Trinta barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (<i>tausojančis</i>) (<i>augalinis</i>)	Pomidorinė sriuba su ryžiais (<i>tausojančis</i>)	Vištienos filė frikadelių sriuba (<i>tausojančis</i>)
Maltas kalakutienos šnicelis garuose (<i>tausojančis</i>)	Karališki balandėliai (<i>maltas kiaulienos, kopūstų ir ryžių patiekalas-tausojantis</i>)	Plovas (<i>plikytų ryžių</i>) su kalakutiena (<i>tausojančis</i>)	Vištienos kukuliai (<i>tausojančis</i>)	Jūros lydeka kepta su garais (<i>tausojančis</i>)
Virti makaronai su sviestu (82 %)	Virtos bulvės su krapais		Bulvių košė su sviestu, be pieno	Miežinių kruopų košė su sviestu
Pomidorai	Burokėlių salotos su aliejumi		Troškintos daržovės (<i>brokoliai, cukinijos, morkos</i>) (<i>tausojančis</i>) (<i>augalinis</i>)	Burokėlių salotos su aliejumi
				Pomidorai



10 mėnesių valgiaraštis

IV savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Pentadienis
PUSRYČIAI				
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys

Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai) ar uogos	Trinti vaisiai (obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai) ar uogos
---	---	---	---	---

PIETŲ

Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo
Daržovių troškiny (morkos, žiediniai kopūstai, moliūgai ar cukinijos) su bulvėmis (tausojančias)(augalinis)	Trinta barščių sriuba su bulvėmis (tausojančias) (augalinis)	Trinta avižinių sriuba su bulvėmis (tausojančias) (augalinis)	Trinta žirnių-perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojančias)	Trinta bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojančias)
Maltas vištienos šlaunelių mėsos šnicelis garuose (tausojančias)	Troškinta kalakutiena (tausojančias)	Kalakutienos kukuliai (tausojančias)	Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojančias)	Upėtakio arba šamo filė garuose (tausojančias)
Virti makaronai su sviestu (82 %)	Miežinių kruopų košė su sviestu	Bulvių-morkų košė	Virtos bulvės su krapais	Biri perlinių kruopų košė
Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu (3,8 %)	Pomidorai	Pomidorai	Pomidorai	

11 mēnesių valgiaraštis

I savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
PUSRYČIAI				
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys

Smulkinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai, kiviai</i>) ar uogos	Smulkinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai, kiviai</i>) ar uogos	Smulkinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai, kiviai</i>) ar uogos	Smulkinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai, kiviai</i>) ar uogos	Smulkinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai, kiviai</i>) ar uogos
---	---	---	---	---

PIETŪS

Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo
Daržovių troškiny (morkos, žiediniai kopūstai, moliūgai ar cukinijos) su bulvėmis (<i>tausojojantis</i>)(<i>augalinis</i>)	Trinta barščių sriuba su bulvėmis (<i>tausojojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Trinta avižinių sriuba su bulvėmis (<i>tausojojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Trinta žirnių-perlinių kruopų sriuba (<i>augalinis</i>) (<i>tausojojantis</i>)	Trinta bulvių sriuba su mėsos kukuliais (<i>tausojojantis</i>)
Maltas vištienos šlaunelių mėsos šnicelis garuose (<i>tausojojantis</i>)	Troškinta kalakutiena (<i>tausojojantis</i>)	Kalakutienos kukuliai (<i>tausojojantis</i>)	Virti varškėčiai (<i>tausojojantis</i>)	Upėtakio arba šamo filė garuose (<i>tausojojantis</i>)
Virti makaronai su sviestu (82 %)	Miežinių kruopų košė su sviestu	Bulvių-morkų košė	Natūralus jogurtas 3,8%	Biri perlinių kruopų košė
Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu (3,8 %)	Pomidorai	Pomidorai		



11 mėnesių valgiaraštis

II savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
PUSRYČIAI				
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys
Smulkinti vaisiai (<i>obuoliai, šlyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai, kiviai</i>) ar uogos	Smulkinti vaisiai (<i>obuoliai, šlyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai, kiviai</i>) ar uogos	Smulkinti vaisiai (<i>obuoliai, šlyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai, kiviai</i>) ar uogos	Smulkinti vaisiai (<i>obuoliai, šlyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai, kiviai</i>) ar uogos	Smulkinti vaisiai (<i>obuoliai, šlyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai, kiviai</i>) ar uogos
PIETŪS				
Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo
Daržovių troškiny (morkos, žiediniai kopūstai, moliūgai ar cukinijos) su bulvėmis (<i>tausojančias</i>) (augalinis)	Trinta žirnių sriuba su bulvėmis (<i>tausojančias</i>) (augalinis)	Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba (<i>tausojančias</i>) (augalinis)	Trinta vištienos sriuba su makaronais (<i>tausojančias</i>)	Trinta pupelių sriuba su bulvėmis (<i>tausojančias</i>)
Beržo kotletas (<i>malta</i>) (<i>tausojančias</i>) (augalinis)	Varškės spygliukai (<i>tausojančias</i>)	Vištienos kukuliai (<i>tausojančias</i>)	Upėtakio arba šamo filė garuose (<i>tausojančias</i>)	Kalakutienos šlaunelių mėsos-daržovių troškiny (tausojančias)
Kiaulienos ir jautienos patiekalas (<i>tausojančias</i>)	Natūralus jogurtas 3,8%	Biri ryžių kruopų košė	Bulvių košė su sviestu, be pieno	Virtos asorti daržovės
Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu (3,8 %)			Burokėlių salotos su aliejumi	
Virti makaronai su sviestu (8,2 %)				

Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo
Trinta šviežių kopūstų sriuba (<i>tausojojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Trinta lęšių sriuba su bulvėmis (<i>tausojojantis</i>)	Trinta barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (<i>tausojojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Pomidorinė sriuba su ryžiais (<i>tausojojantis</i>)	Vištienos filė frikadelių sriuba (<i>tausojojantis</i>)
Maltas kalakutienos šnicelis garuose (<i>tausojojantis</i>)	Karališki balandėliai (<i>maltas</i> <i>kiaulienos, kopūstų ir ryžių</i> <i>patiekalas-tausojantis</i>)	Plovas (<i>plytų ryžių</i>) su kalakutiena (<i>tausojojantis</i>)	Varškės kukuliai (<i>tausojojantis</i>)	Jūros lydeka kepta su garais (<i>tausojojantis</i>)
Virti makaronai su sviestu (82 %)	Virtos bulvės su krapais	Konservuoti kukurūzai	Natūralus jogurtas 3,8%	Miežinių kruopų košė su sviestu
Pomidorai	Burokėlių salotos su aliejumi			Burokėlių salotos su aliejumi
Žali žirneliai				Pomidorai



11 mėnesių valgiaraštis

IV savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
PUSRYČIAI				
Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys	Pieno mišinys
Smulkinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai, kiviai</i>) ar uogos	Smulkinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai, kiviai</i>) ar uogos	Smulkinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai, kiviai</i>) ar uogos	Smulkinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai, kiviai</i>) ar uogos	Smulkinti vaisiai (<i>obuoliai, slyvos, vyšnios, persikai, abrikosai, melionas, bananai, kiviai</i>) ar uogos
PIETŪS				
Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo
Daržovių troškiny (morkos, žiediniai kopūstai, moliūgai ar cukinijos) su bulvėmis (<i>tausojančios</i>)(<i>augalinis</i>)	Trinta barščių sriuba su bulvėmis (<i>tausojančios</i>) (<i>augalinis</i>)	Trinta avižinių sriuba su bulvėmis (<i>tausojančios</i>) (<i>augalinis</i>)	Trinta žirnių-perlinių kruopų sriuba (<i>augalinis</i>) (<i>tausojančios</i>)	Trinta bulvių sriuba su mėsos kukuliais (<i>tausojančios</i>)
Maltas vištienos šlaunelių mėsos šnicelis garuose (<i>tausojančios</i>)	Troškinta kalakutiena (<i>tausojančios</i>)	Kalakutienos kukuliai (<i>tausojančios</i>)	Virti varškėčiai (<i>tausojančios</i>)	Upėtakio arba šamo filė garuose (<i>tausojančios</i>)
Virti makaronai su sviestu (82 %)	Miežinių kruopų košė su sviestu	Bulvių-morkų košė	Natūralus jogurtas 3,8%	Biri perlinių kruopų košė
Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu (3,8 %)	Pomidorai	Pomidorai		