



VEGANIŠKAS VALGIARAŠTIS

1-a savaitė

Sav. diena	Pusryčiai 8:20val.	Užkandžiai 10:15val.	Pietūs 12:00val.	Pavakariai 15:30val.
PIRM.	Kukurūzų kruopų košė su migdolų pienu; Džiovinti vaisiai; Vaisius; Arbata be cukraus arba šiltas vanduo	Sezoniniai vaisiai	Burokėlių sriuba; Naminė ruginė duona; Tofu apkepas su manų kruopomis; Sojos grietinėlė; Įvairių vaisių salotos	Avižinių dribsnių košė su naminiu datulių sirupu ir saulėgrąžomis; Naminė vaisių tyrė; Arbata be cukraus
ANTR.	Miežinių kruopų košė su datulių sirupu; Kepintos saulėgrąžų sėklos; Vaisius; Arbata be cukraus arba šiltas vanduo	Sezoniniai vaisiai	Trinta žaliųjų žirnių sriuba; Džiuvėsėliai prie sriubos; Grikių kotletai su daržovėmis; Bulvių košė; Naminis padažas su morkomis; Burokėlių salotos su džiovintomis slyvomis arba saulėgrąžomis.	Pilno grūdo avižinių miltų pyragas su vaisiais; Džiovinti vaisiai (riešutai); Arbata be cukraus
TREČ.	Veganiškas jogurtas su Čija sėklomis; Mūsų gaminta obuolių arba uogų tyrė; Vaisius; Nesaldinta arbata arba šiltas vanduo	Sezoniniai vaisiai	Raugintų kopūstų sriuba; Naminė ruginė duona; Rudųjų ryžių plovas su daržovėmis ir sojos kubeliais; Naminis gardusis pomidorų padažas; Morkų salotos su kepintomis sezamo sėklomis	Grikių miltų blynai su obuoliais; Naminė vaisių tyrė; Arbata be cukraus
KETV.	Avižinių dribsnių košė su datulių sirupu; Datulės, cinamonas; Vaisius; Nesaldinta arbata arba šiltas vanduo	Sezoniniai vaisiai	Trinta moliūgų sriuba su ciberžole; Džiuvėsėliai prie sriubos; Orkaitėje užkeptos bulvių skiltelės su kmynais; Keptas tofu; Pomidorų skiltelės su alyvuogių aliejumi	Naminės ruginės duonos sumuštiniai su veganiška dešra ir pomidorais; Agurkų/morkų lazdelės; Arbata be cukraus
PENKT.	Ryžių košė su augaliniu pienu ir trintomis uogomis; Kepinti lazdyno riešutai; Cinamonas; Vaisius; Nesaldinta arbata arba šiltas vanduo	Sezoniniai vaisiai	Sriuba su pupelėmis ir daržovėmis; Naminė ruginė duona; Pilno grūdo makaronai su daržovėmis; Naminis gardusis pomidorų padažas; Agurkų/morkų lazdelės	Tofu kepsneliai; Naminė obuolių arba uogų tyrė; Arbata be cukraus

Kilus klausimams dėl valgiaraščio, galite kreiptis į Kristiną Bondar tel. +370 6480 0948



DVARAKA
DARŽELIS

VEGANIŠKAS VALGIARAŠTIS

VALGIARAŠTIS

2-a savaitė

Sav. diena	Pusryčiai 8:20val.	Užkandžiai 10:15val.	Pietūs 12:00val.	Pavakariai 15:30val.
PIRM.	Grikių košė; Kepinti žemės riešutai; Vaisius; Arbata be cukraus.	Sezoniniai vaisiai	Trinta cukinijų sriuba su špinatais; Džiuvėsėliai prie sriubos; Daržovių troškiny su pupelėmis ir pomidorų padažu; Rudieji ryžiai; Agurkų ir Iceberg salotos su linų sėmenimis	Pilno grūdo avižinių miltų pyragas su vaisiais; Džiovinti vaisiai (rešutai); Arbata be cukraus;
ANTR.	Ryžių košė su augaliniu pienu ir trintomis uogomis; Džiovinti vaisiai, cinamonas; Vaisius; Arbata be cukraus	Sezoniniai vaisiai	Pomidorinė sriuba su ryžiais ir žolelėmis; Naminė ruginė duona; Lęšių maltinis su naminiu padažu ir veganiška dešra; Grikių; Pomidorų ir pekino kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	Tofu blynėliai; Naminė obuolių – uogų tyrė; Arbata be cukraus
TREČ.	Kvietinių kruopų košė su datulių sirupu; Kepinti lazdynų riešutai; Vaisius; Arbata be cukraus.	Sezoniniai vaisiai	Burokėlių sriuba su kopūstais; Naminė ruginė duona; Pilno grūdo makaronų užkepėlė su soja; Naminis pomidorų padažas; Agurkų ir Iceberg salotos su kepintomis saulėgrąžomis	Kukurūzų košė su kokosų aliejumi ir cinamonu; Kepinti riešutai arba razinos; Arbata be cukraus
KETV.	3-jų grūdų košė su datulių sirupu ir alyvuogių aliejumi; Saulėgrąžų sėklos; Vaisius; Arbata be cukraus	Sezoniniai vaisiai	Trinta skaldytų žirnių sriuba; Džiuvėsėliai prie sriubos; Bulvių – cukinijų plokštainis; Sojos grietinėlė; Raugintų agurkų skiltelės;	Ruginės duonos sumuštiniai su veganiška dešra ir agurkais; Pjaustyti pomidorai; Arbata be cukraus
PENKT.	Kuskuso kruopų košė su cinamonu ir trintomis uogomis; Džiovinti vaisiai; Vaisius; Arbata be cukraus	Sezoniniai vaisiai	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis; Naminė ruginė duona; Daržovių – sojų maltinis su avižiniais dribsniais; Rudieji ryžiai; Naminis padažas su morkomis ir žirneliais; Burokėlių salotos su kepintomis sezamo sėklomis ir alyvuogių aliejumi	Viso grūdo tortilijos suktinukai su daržovėmis; Agurkų lazdelės; Arbata be cukraus

Kilus klausimams dėl valgiaraščio, galite kreiptis į Kristiną Bondar tel. +370 6480 0948



DVARAKA
DARŽELIS

VEGANIŠKAS VALGIARAŠTIS

VALGIARAŠTIS

3-čia savaitė

Sav. diena	Pusryčiai 8:20val.	Užkandžiai 10:15val.	Pietūs 12:00val.	Pavakariai 15:30val.
PIRM.	5 grūdų košė; Veganiškas jogurtas; Vaisius; Arbata be cukraus	Sezoniniai vaisiai	Rūgštynių sriuba; Naminė ruginė duona; Pilno grūdo lietiniai su tofu įdaru; Vaisių tyrė; Įvairių vaisių salotos	Pilno grūdo spelta keksiukai su aguonomis ir datulėmis; Džiovinti vaisiai arba riešutai; Arbata be cukraus
ANTR.	Sorų košė su datulių sirupu; Kepinti anakardžių riešutai; Vaisius; Arbata be cukraus	Sezoniniai vaisiai	Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais; Naminė ruginė duona; Avinžirnių kotletai su veganiška dešra; Griekiai; Naminis daržovių padažas; Raudonųjų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	Orkaitėje keptos bulvytės fri; Naminis gardusis pomidorų padažas
TREČ.	Miežinių kruopų košė; Kepintos saulėgrąžų sėklos; Vaisius; Arbata be cukraus	Sezoniniai vaisiai	Daržovių sriuba su špinatais; Naminė ruginė duona; Daržovių troškiny su tofu; Rudieji ryžiai; Pomidorų padažas; Morkų ir obuolių salotos su kepintomis saulėgrąžomis	Sorų košė su datulių sirupu ir linų sėmenimis; Džiovinti vaisiai arba riešutai; Arbata be cukraus
KETV.	Bolivinės baltos (kynva) košė su trintomis uogomis; Kepinti lazdyno riešutai; Vaisius; Arbata be cukraus	Sezoniniai vaisiai	Žiedinių kopūstų sriuba su pupelėmis; Naminė ruginė duona; Žemaičių blynai su soja; Sojų grietinėlė; Agurkų (raugintų agurkų) lazdelės	Karšti sumuštiniai su veganiška dešra; Agurkai arba pomidorai; Arbata be cukraus
PENKT.	Kukurūzų kruopų košė su augaliniu pienu ir trintomis uogomis; Džiovinti vaisiai; Vaisius; Arbata be cukraus	Sezoniniai vaisiai	Lęšių sriuba su kario prieskoniais; Naminė ruginė duona; Pica su daržovėmis ir veganiška dešra; Pjaustyti pomidorai ir konservuoti kukurūzai	Pilno grūdo avižinių miltų pyragas su vaisiais; Arbata be cukraus

Kilus klausimams dėl valgiaraščio, galite kreiptis į Kristiną Bondar tel. +370 6480 0948