



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; Grietinė; Naminė ruginė duona; Varškės apkepas su manų kruopomis; Jogurtinė grietinė; Įvairių vaisių salotos	Avižinių dribsnių košė su naminiu datulių sirupu ir saulėgrąžomis; Naminė vaisių tyrė; Arbata be cukraus
ANTR.	Miežinių kruopų košė su lydytu Ghi sviestu ir datulių sirupu; Kepintos saulėgrąžų sėklos; Vaisius; Arbata be cukraus arba šiltas vanduo	Sezoniniai vaisiai	Trinta žaliųjų žirnių sriuba; Grietinė; Džiuvėsėliai prie sriubos; Grikių kotletai su daržovėmis; Bulvių košė su pienu; 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.	Varškė su jogurtu; Mūsų gaminta obuolių arba uogų tyrė; Vaisius; Nesaldinta arbata arba šiltas vanduo	Sezoniniai vaisiai	Raugintų kopūstų sriuba; grietinė; 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 lydytu sviestu Ghi ir datulių sirupu; Datulės, cinamonas; Vaisius; Nesaldinta arbata arba šiltas vanduo	Sezoniniai vaisiai	Trinta moliūgų sriuba su ciberžole; Grietinė; Džiuvėsėliai prie sriubos; Orkaitėje užkeptos bulvių skiltelės su kmynais; Keptas varškės sūris; Pomidorų skiltelės su alyvuogių aliejumi	Naminės ruginės duonos sumuštiniai su sūriu ir sviestu; Agurkų/morkų lazdelės; Arbata be cukraus
PENKT.	Ryžių košė su pienu ir trintomis uogomis; Kepinti lazdyno riešutai; Cinamonas; Vaisius; Nesaldinta arbata arba šiltas vanduo	Sezoniniai vaisiai	Sriuba su pupelėmis ir daržovėmis; Grietinė; Naminė ruginė duona; Pilno grūdo makaronai su daržovėmis ir fermentiniu sūriu; Naminis gardusis pomidorų padažas; Agurkų/morkų lazdelės	Tradiciniai varškėčiai kepti Ghi svieste su jogurtine grietine; Naminė obuolių arba uogų tyrė; Arbata be cukraus

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



DVARAKA
DARŽELIS

VEGETARIŠKAS VALGIARAŠTIS

VALGIARAŠTIS

2-a savaitė

Sav. diena	Pusryčiai 8:20val.	Užkandžiai 10:15val.	Pietūs 12:00val.	Pavakariai 15:30val.
PIRM.	Grikių košė su lydytu Ghi sviestu; Kepinti žemės riešutai; Vaisius; Arbata be cukraus.	Sezoniniai vaisiai	Trinta cukinijų sriuba su špinatais; Grietinė; Džiuvėsėliai prie sriubos; Daržovių troškiny su pupelėmis ir pomidorų padažu; Rudieji ryžiai su Ghi sviestu; Agurkų ir Iceberg salotos su linų sėmenimis	Pilno grūdo avižinių miltų pyragas su vaisiais; Džiovinti vaisiai (rešutai); Arbata be cukraus;
ANTR.	Ryžių košė su pienu ir trintomis uogomis; Džiovinti vaisiai, cinamonas; Vaisius; Arbata be cukraus	Sezoniniai vaisiai	Pomidorinė sriuba su ryžiais ir žolelėmis; Grietinė; Naminė ruginė duona; Lęšių maltinis su naminiu padažu ir veganiška dešra; Griekiai su Ghi sviestu; Pomidorų ir pekino kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	Kepti varškėčiai Ghi svieste su grietine; Naminė obuolių – uogų tyrė; Arbata be cukraus
TREČ.	Kvietinių kruopų košė su datulių sirupu ir lydytu Ghi sviestu; Kepinti lazdynų riešutai; Vaisius; Arbata be cukraus.	Sezoniniai vaisiai	Burokėlių sriuba su kopūstais; Grietinė; Naminė ruginė duona; Pilno grūdo makaronų užkepėlė su soja ir sūriu; Naminis pomidorų padažas; Agurkų ir Iceberg salotos su kepintomis saulėgrąžomis	Kukurūzų košė su sviestu 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; Grietinė; Džiuvėsėliai prie sriubos; Bulvių – cukinijų plokštainis; Grietinės padažas; Raugintų agurkų skiltelės;	Ruginės duonos sumuštiniai su sviestu ir sūriu; 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; Grietinė; Naminė ruginė duona; Daržovių – sojų maltinis su avižiniais dribsniais; Rudieji ryžiai su Ghi sviestu; 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

VEGETARIŠKAS VALGIARAŠTIS

VALGIARAŠTIS

3-čia savaitė

Sav. diena	Pusryčiai 8:20val.	Užkandžiai 10:15val.	Pietūs 12:00val.	Pavakariai 15:30val.
PIRM.	5 grūdų košė su sviestu; Natūralus jogurtas; Vaisius; Arbata be cukraus	Sezoniniai vaisiai	Rūgštynių sriuba; Grietinė; Naminė ruginė duona; Pilno grūdo lietiniai su saldžiu varškės įdaru; Jogurtinė grietinė; Įvairių vaisių salotos	Pilno grūdo spelta keksiukai su aguonomis ir datulėmis; Džiovinti vaisiai arba riešutai; Arbata be cukraus
ANTR.	Sorų košė su datulių sirupu ir lydytu Ghi sviestu; Kepinti anakardžių riešutai; Vaisius; Arbata be cukraus	Sezoniniai vaisiai	Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais; Grietinė; Naminė ruginė duona; Avinžirnių kotletai su veganiška dešra; Griekiai su Ghi sviestu; Naminis daržovių padažas; Raudonųjų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	Orkaitėje keptos bulvytės fri; Pienas ir kefyras; Naminis gardusis pomidorų padažas
TREČ.	Miežinių kruopų košė su sviestu; Kepintos saulėgrąžų sėklos; Vaisius; Arbata be cukraus	Sezoniniai vaisiai	Daržovių sriuba su špinatais; Grietinė; Naminė ruginė duona; Daržovių troškinytis su tofu; Rudieji ryžiai su Ghi sviestu; Grietinės 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 Ghi sviestu ir trintomis uogomis; Kepinti lazdyno riešutai; Vaisius; Arbata be cukraus	Sezoniniai vaisiai	Žiedinių kopūstų sriuba su pupelėmis; Grietinė; Naminė ruginė duona; Žemaičių blynai su soja; Grietininis padažas; Agurkų (raugintų agurkų) lazdelės	Karšti sumuštiniai su sviestu ir fermentiniu sūriu; 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; Grietinė; 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