

UAB „Desertas“

Įmonės kodas 304104106

Graužados g. 1, Vilnius

VšĮ "Tėvystės centras"

Įmonės kodas 302538698

Dailidžių g. 42, Vilnius

2024 M. RUDUO / ŽIEMA VALGIARAŠTIS

1_SAVAITE

1_SAVAITE	PIUSRYČIAI	GR. PIETŪS	PAVAKARIAI	GR.	GR.
PIRMADIENIS					
	Avižinių dribsnių košė su keptomis saulėgrąžomis ir sviestu	160	Raugintų kopūstų sriuba su maitais krynais, grietine	150	Pilno grūdo keksiukai su bananais be pridėtinio cukraus
	Vaisiai	50	Lavašas	12	Natūralaus togarūto padažas
	Arbata be cukraus	200	Plovas su kalakutiena ir petražolėmis	180	Arbata be cukraus
			Švelniai raugyti agurkai	20	
			Šviežių pomidorų skiltelės	50	
			Natūralus vanduo	200	
ANTRADIENIS					
	Laisvai laikomų vištų kiaušinė su kumpiu, ruošta garuose	140	Karališku pupelių sriuba su porais, sezamų sėklių aliejus	150	Grikių kruopų košė su skaidrintu sviestu
	Šviežių agurkų griežinėliai	40	Juoda duona	20	Vyšiniai pomidorai, daigai
	Vaisiai	50	Lietiniai, varškės - grietinės padažas	100/80	Arbata be cukraus
	Arbata be cukraus	200	Naminė uogienė be pridėtinio cukraus	30	
			Šviežių morkų lazdelės	50	
			Natūralus vanduo	200	
TREČIADIENIS					
	Rudųjų ryžių kruopų košė su pienu ir uogomis	160	Šviežių burokėlių sriuba su lęšiais, alyvuogių aliejus	150	Varškėčiai su selenomis kepti be riebalų
	Vaisiai	50	Šviesi kepta duona su česnakais ir krynais	20	Braškių padažas su rabarbarais
	Arbata be cukraus	200	Maltinukai su ertena ir naminu pomidorų padažu	50/30	Arbata be cukraus
			Bulvių košė su pienu ir sviestu	70	
			Žaliųjų žirnelių salotos su agurkais ir ridikėliais	60	
			Natūralus vanduo	200	
KETVIRTADIENIS					
	Amerikietiški blynėliai su persikais	140	NORVEGIJA		
	Natūralus jogurtas	50	Tamsi Confetti duona	30	Naminis Confetti pomidorų padažas
	Vaisiai	50	Lėto apdorjimo būdu ruoštas Skandinaviskas sprandinės kepsnys su žolelėmis	50	Šviežių agurkų lazdelės
	Arbata be cukraus	200	Bulgur kruopos su ghee sviestu	70	Arbata be cukraus
			Morkų ir agurkų salotos su sezamais ir sezamų aliejumi	50	
			Miaži špinatų lapai	5	
			Natūralus vanduo	200	
PENKTADIENIS					
	5 dribsnių košė su keptais obuoliukais ir cinamonu	160	Trimita moliūgų sriuba su sėklomis ir kokoso pienu	150	Šilkimis bulvių apkepamas su varške
	Vaisiai	50	Skrebučiai	5	Sviesto - grietinės padažas
	Arbata be cukraus	200	Kapotos vištenos kepsnelis su čederio sūriu	50	Arbata be cukraus
			Įvairiaspalviai makaronai	70	
			Pekino kopūstų salotos su paprikomis	40	
			Šviežių cukinijų lazdelės	20	
			Natūralus vanduo	200	

	PUŠRYČIAI	GR.	PIETUS	GR.	PAVAKARIAI	GR.
PIRMADIENIS			Veneriška diena			
	3 dribsnių košė su augaliniu pienu ir hoflizuotomis uogomis	160	Spalvota šparaginių pupelių sriuba, alyvuogių aliejus	150	Naminis ekologiškos varškės pyragas	160
	Vaisiai	50	Lavašas	12	Mėlynių padažas	15
	Arbata be cukraus	200	Vengriškas jautienos guliašas su perlėmis kruopomis	50/150	Grietinė	15
			Paprikų ir cukinijų lazdelės	40	Arbata be cukraus	200
		Raugintų kopūstų salotos	30			
		Natūralus vanduo	200			
ANTRADIENIS						
	Ryžių dribsnių košė su pienu ir aviečių tyre	160	Naminė brokolių sriuba su grietine	150	Pupelių kiaušiniai	4vnt.
	Vaisiai	50	Svesi kepta duona su klyvais	20	Naminė svesi Confetti duona	30
	Arbata be cukraus	200	Keptos bulvių skiltelės su mocarela sūriu ir brokoliams	180	Agurkų lazdelės, daigai	30
			Sviežių morkų griežinėliai	40	Confetti naminis humusas	30
			Žalieji žirneliai su žolelėmis	20	Arbata be cukraus	200
			Natūralus vanduo	200		
TREČIADIENIS						
	Grikių kruopų košė su bolivine balanda, ghee sviestas ir kietasis sūris	160	Įvairių kruopų sriuba su krapais, linų sėmenų aliejus	150	Varškės keksiukai be pridėtinio cukraus	140
	Vaisiai	50	Juoda duona	20	Natūralus jogurtas	30
	Arbata be cukraus	200	Kietagrūdžių Durum miltų makaronai su vištiena ir grietinėmis padažu	70/70	Arbata be cukraus	200
			Pomidorų salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi	50		
			Maži špinatų lapai	5		
			Natūralus vanduo	200		
KETVIRTADIENIS						
	Lietiniai blynėliai	140	Avinžirnių sriuba su pomidorais, sezamų sėklų aliejus	150	Kibinas su trušiena ir daržovėmis	120
	Grietinės - sviesto padažas	50	Tamsi Confetti duona	30	Sviežių morkų lazdelės	40
	Vaisiai	50	Menkės filė kepsnelis su citrina	50	Arbata be cukraus	200
	Arbata be cukraus	200	Spalvotas perlimis kuskusas	70		
			Trąškosios kopūstų salotos su „kale“ ir kukurūzais	40		
			Sviežių agurkų skiltelės	20		
			Natūralus vanduo	200		
PENKTADIENIS						
	Pilno grūdo sėlenų dribsniai	40	Trima bulvių ir daržovių sriuba su avokadų aliejumi	150	Naminė bandelė	70
	Pienas	100	Skrebučiai	5	Sūrio riekelės	40
	Vaisiai	50	Kalakutienos kepsnelis idarytas su sviestu ir žolelėmis	50	Vyšiniai pomidorai	40
			Bulgur kruopos	70	Arbata be cukraus	200
			Virtų brokolių ir morkų kubeliai	50		
			Švieži salotų lapai	10		
			Natūralus vanduo	200		

	PUSRYČIAI	GR.	PIETŲ TALPIJA	GR.	PAVAKARIAI	GR.
PIRMADIENIS						
	Avižinių dribsnių košė su augalinių pienu ir liofilizuotomis uogomis	160	Mištrinės sriuba su tyrų alyvuogių aliejumi ir žaluma	150	Obuolių pyragas be pridėtinio cukraus	160
	Vaisiai	50	Lavašas	12	Natūralus jogurtas su bruknėmis	30
	Arbata be cukraus	200	Jautienos Bologna, tarkuotas kietasis sūris	60	Arbata be cukraus	200
			Vamzdėlių makaronai	70		
			Pomidorų salotos su agurkų kubeliais ir kukurūzais	60		
			Natūralus vanduo	200		
ANTRADIENIS						
	Laisvai laikomų vištų kiaušinių omeletas pagardintas mikrožalumynais	140	Pietietiška daržovių sriuba su šviežiais bazilikais	150	Ryžių kruopų košė su trintomis miško uogomis ir šaltankiais	160
	Vysniniai pomidorai	40	Tamsi Confetti duona	30	Vaisiai	50
	Arbata be cukraus	200	Lietiniai su varškės ir sūrio įdaru	180	Arbata be cukraus	200
			Grietinės ir sviesto padažas	30		
			Muskatinio moliūgo ir morkų salotos su džiovintomis spanguolėmis ir nerafinuotu aliejumi	50		
			Natūralus vanduo	200		
TREČIADIENIS						
	Kvietinių kruopų košė su pienu ir linų sėmenimis	160	Šviežių kopūstų sriuba su grietine ir krapais	150	Varškėčiai formelės kepti be riebalų	140
	Vaisiai	50	Juoda duona	20	Trintų vaisių glotnutis	100
	Arbata be cukraus	200	Kapotos paukštiekos kvadratai su žolelėmis	50	Arbata be cukraus	200
			Virtos bulvės su žaluma	70		
			Šviežių agurkų salotos su spalvotomis paprikomis	50		
			Maži špinatų lapai	5		
			Natūralus vanduo	200		
KETVIRTADIENIS						
	Purūs sklandžiai su kefyru	140	Žuvinė su menkes gabaliukais ir žaliaja citrina	150	Lečo virimo principu ruoštas kalakutenos krūtinėlės kepsnelis	60
	Grietinė ir naminė uogienė be pridėtinio cukraus	50	Šviesti kepta duona su krynais	20	Šviesti Confetti duona	30
	Vaisiai	50	Versienos maltukas su petražolėmis	50	Šviežių pomidorų skiltelės	40
	Arbata be cukraus	200	Miežinių perlukų košė	70	Arbata be cukraus	200
			Virtų burokėlių salotos su kepintais saulėgrąžų branduoliais	60		
			Įvairių salotų lapai su citriniu padažu	10		
			Natūralus vanduo	200		
PENKTADIENIS						
	Pieniška perlinių kruopų košė su skaidrintu sviestu	160	Kreminė trintų pomidorų - paprikų sriuba	150	Bulvyčių skiltelės keptos orkaitėje su miltais krynais	140
	Vaisiai	50	Skrebučiai	5	Kefyras	100
	Arbat be cukraus	200	Natūralūs višienos kepsneliai su sezamu sėklomis	50	Šviežių agurkų lazdelės	40
			Smulkaus kuskuso kruopos	70		
			Morkų obuolių salotos su kepintomis moliūgų sėklomis	50		
			Baltojo ridiko „Daikono“ griežinėliai	10		
			Natūralus vanduo	200		

4_SAVAITE

	PUSRYČIAI	GR.	PIETŪS	GR.	PAVAKARIAI	GR.
PIRMADIENIS	7 grūdų košė su avižų pienu ir hiofilizuotomis uogomis	160	Natūralus vištienos sultinys su „orzo“ makaronukais ir žaliataisais žirneliais	150	Varskės pyragas su vyšniomis	140
	Vaisiai	50	Lavašas	12	Natūralus jogurtas	30
	Arbata be cukraus	200	Rudeniškas jautienos troškiny su daržovėmis	60	Arbata be cukraus	200
			Virti birtūs griekiai	70		
			Agurkų, pomidorų ir raudonųjų ridikėlių salotos	60		
ANTRADIENIS			Grietinė, svogūnų laiškai	30		
			Natūralus vanduo	200		
	Spelta kruopų košė su pienu ir uogomis	160	Toskaniška sriuba su pupelėmis ir pastarnokų šaknim, alyvuogių aliejus	150	Laisvai laikomų vištų kiaušinių keksiukai	160
	Vaisiai	50	Juoda duona	20	Cukinijų griežneliai, jauni daigėliai	40
TREČIADIENIS	Arbata be cukraus	200	Kietagūdižiai makaronai su orkaitėje keptais avinžirnių - daržovių maltinukais ir grietinės sūrio padažu	220	Arbata be cukraus	200
			Morkų ir agurkų lazdelės	50		
			Natūralus vanduo	200		
	Miežinių kruopų košė su saulėgrąžomis ir ghee sviestu	160	Rūgščių sriuba su petražolių šaknimis, kruopomis ir grietine	150	Viso grūdo lavašas su varškės užtepėle ir sūriu	120
KETVIRTADIENIS	Vaisiai	50	Tamsi Confetti duona	30	Vyšniniai pomidorai	30
	Arbata be cukraus	200	Naminiai veršienos - kiaušienos kukuliai troškinti savose sultyse	50	Arbata be cukraus	200
			Virtos bulvės su krapais	70		
			Žalių burokėlių salotos su gražgarštemis	40		
			Šviežių agurkų griežneliai	20		
PENKTADIENIS			Natūralus vanduo	200		
	Blynėliai su grietinių miltais ir bananais	120	Žiedinių kopūstų sriuba su topinambais, linų sėmenų aliejus	150	Kibinas su kalakutienu ir sezamo sėklomis	120
	Braskių padažas su metomis	30	Šviesi kepinta duona su kmymais	20	Šviežių cukinijų lazdelės	40
	Vaisiai	50	Menkių ir lašišų maltinukas su krapais	50	Arbata be cukraus	200
PENKTADIENIS	Arbata be cukraus	200	Perlinto kuskuso kruopos su alyvuogių aliejumi	70		
			Morkų salotos su mažaisiais špinatų lapais ir linų sėmenų sėklomis	40		
			Ivairiaspalvės paprikų lazdelės	20		
			Natūralus vanduo	200		
			PIETIETIŠKA (TURKIJA)			
PENKTADIENIS	Kukurūzų dribsniai	40	Trinta įešų sriuba su citrinų griežneliais	150	Keksiukai su kriaušėmis ir cinamonu	140
	Jogurtas su abrikosų tyre	100	Skrebučiai	5	Aviečių ir natūralaus jogurto padažas	30
	Vaisiai	50	Turkiškas vištienos kešelis	50	Arbata be cukraus	200
			Bulgur kruopos	70		
			Žaliosios salotos	40		
		Šviežių pomidorų skiltelės su bazilikuais	30			
		Natūralus vanduo	200			