

Augalinės kilmės valgiaraštis (11 m. ir vyresniems)

Pirma savaitė

Savaitės diena	Patiekalo pavadinimas	Rcp. Nr.	Išeiga (g.)
Pusryčiai (8:30 – 9:30 val.)			
Pirmadienis	Grikių košė	K-1	200
	Juoda duona su humusu (avinžirnių)	D-2	30/20
	Arbata	V-1	200
Pietūs (11:00 – 14:30 val.)			
	Žirnių sriuba	S-1	150
	Juoda duona	D	20
	Krosnyje keptos bulvės su pupelėmis, pomidorų padažu (Augalinis, T)	A-10	100/80/20
	Morkų salotos su saulėgrąžomis, aliejumi	GS-3	65/5
	Švž. agurkai	1	40
	Švž. vaisius	2	70
	Vanduo		100

Psl. Nr. 1 iš 16

Šis valgiaraštis yra autorinė UAB „Namų dvasia“ (į/k 302689390) (toliau vadinama – Autorius) nuosavybė. Kopijuoti, platinti ir/arba naudoti savo veikloje nesant galiojančios maitinimo paslaugų teikimo sutarties su Autoriumi be rašytinio Autoriaus sutikimo draudžiama. Pažeidus šias nuostatas – pažeidžiama Autoriaus teisė į intelektualinio turto nuosavybę, baudžiama LR įstatymų numatyta tvarka. Nustačius neteisėtą šio valgiaraščio naudojimą, minimalus UAB „Namų dvasia“ patirtos žalos dydis vertinamas 1000,00 Eur.

© UAB „Namų dvasia“ 2018 m.

Augalinės kilmės valgiaraštis (11 m. ir vyresniems)

Pusryčiai (8:30 – 9:30 val.)			
Antradienis	Avižinių dribsnių košė	K-2	200
	Juoda duona su humusu (lęšių)	D-3	30/20
	Arbata	V-1	200
Pietūs (11:00 – 14:30 val.)			
	Burokėlių sriuba	S-12	150
	Juoda duona	D	30
	Ryžių – morkų apkepas (Augalinis, T)	A-5	130/70
	Moliūgų – apelsinų padažas	P-3	25/15
	Švž. vaisius	2	100
	Vanduo		100

Pirma savaitė

Savaitės	Patiekalo pavadinimas	Rcp.	Išėiga (g.)
----------	-----------------------	------	-------------

Psl. Nr. 2 iš 16

Šis valgiaraštis yra autorinė UAB „Namų dvasia“ (į/k 302689390) (toliau vadinama – Autorius) nuosavybė. Kopijuoti, platinti ir/arba naudoti savo veikloje nesant galiojančios maitinimo paslaugų teikimo sutarties su Autoriumi be rašytinio Autoriaus sutikimo draudžiama. Pažeidus šias nuostatas – pažeidžiama Autoriaus teisė į intelektualinio turto nuosavybę, baudžiama LR įstatymų numatyta tvarka. Nustačius neteisėtą šio valgiaraščio naudojimą, minimalus UAB „Namų dvasia“ patirtos žalos dydis vertinamas 1000,00 Eur.

© UAB „Namų dvasia“ 2018 m.

Augalinės kilmės valgiaraštis (11 m. ir vyresniems)

diena		Nr.	
Pusryčiai (8:30 – 9:30 val.)			
Trečiadienis	Sorų kruopų košė	K-1	200
	Juoda duona su humusu (cukinijų)	D-4	30/20
	Arbata	V-1	200
Pietūs (11:00 – 14:30 val.)			
	Daržovių sriuba	S-9	150
	Juoda duona	D	30
	Pupelių kotletukai su daržovių padažu (morkos, špinatai, svogūnai) (Augalinis, T)	A-10, P-5	120 15/5/10
	Virti makaronai	GS-3	100
	Agurkų salotos su aliejumi Švž. pomidorai	GS-13 5	70 30
	Švž. vaisius	2	100
	Vanduo		100
Pusryčiai (8:30 – 9:30 val.)			

Psl. Nr. 3 iš 16

Šis valgiaraštis yra autorinė UAB „Namų dvasia“ (į/k 302689390) (toliau vadinama – Autorius) nuosavybė. Kopijuoti, platinti ir/arba naudoti savo veikloje nesant galiojančios maitinimo paslaugų teikimo sutarties su Autoriumi be rašytinio Autoriaus sutikimo draudžiama. Pažeidus šias nuostatas – pažeidžiama Autoriaus teisė į intelektualinio turto nuosavybę, baudžiama LR įstatymų numatyta tvarka. Nustačius neteisėtą šio valgiaraščio naudojimą, minimalus UAB „Namų dvasia“ patirtos žalos dydis vertinamas 1000,00 Eur.

© UAB „Namų dvasia“ 2018 m.

Auginės kilmės valgiaraštis (11 m. ir vyresniems)

Ketvirtadienis	Trijų grūdų košė	K-4	200
	Juoda duona su humusu (paprūkų)	D-6	30/20
	Arbata	V-1	200
Pietūs (11:00 – 14:30 val.)			
	Agurkų sriuba su kruopomis	S-14	150
	Juoda duona	D	30
	Avižinių dribsnių blynėliai (Auginis, T) su trintomis uogomis	A-3	140
		P-27	40
	Švž. vaisius	2	100
	Vanduo		100

Pirma savaitė

Savaitės diena	Patiekalo pavadinimas	Rcp. Nr.	Išėiga (g.)
Pusryčiai (8:30 – 9:30 val.)			
Penktadienis	Perlinių kruopų košė	K-8	200

Psl. Nr. 4 iš 16

Šis valgiaraštis yra autorinė UAB „Namų dvasia“ (į/k 302689390) (toliau vadinama – Autorius) nuosavybė. Kopijuoti, platinti ir/arba naudoti savo veikloje nesant galiojančios maitinimo paslaugų teikimo sutarties su Autoriumi be rašytinio Autoriaus sutikimo draudžiama. Pažeidus šias nuostatas – pažeidžiama Autoriaus teisė į intelektualinio turto nuosavybę, baudžiama LR įstatymų numatyta tvarka. Nustačius neteisėtą šio valgiaraščio naudojimą, minimalus UAB „Namų dvasia“ patirtos žalos dydis vertinamas 1000,00 Eur.

© UAB „Namų dvasia“ 2018 m.

Augalinės kilmės valgiaraštis (11 m. ir vyresniems)

	Juoda duona su humusu (kukurūzų)	D-7	30/20
	Arbata	V-1	200
Pietūs (11:00 – 14:30 val.)			
	Kopūstų sriuba	S-9	150
	Juoda duona	D	30
	Daržovių kepinukai iš krosnies (brokoliai, morkos, žiediniai kopūstai) (Augalinis, T)	A-11	60/60/40
	Virti griekiai	G-3	100
	Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su aliejumi	GS-10	65/20/15
	Švž. vaisius	4	100
	Vanduo		100

Psl. Nr. 5 iš 16

Šis valgiaraštis yra autorinė UAB „Namų dvasia“ (į/k 302689390) (toliau vadinama – Autorius) nuosavybė. Kopijuoti, platinti ir/arba naudoti savo veikloje nesant galiojančios maitinimo paslaugų teikimo sutarties su Autoriumi be rašytinio Autoriaus sutikimo draudžiama. Pažeidus šias nuostatas – pažeidžiama Autoriaus teisė į intelektualinio turto nuosavybę, baudžiama LR įstatymų numatyta tvarka. Nustačius neteisėtą šio valgiaraščio naudojimą, minimalus UAB „Namų dvasia“ patirtos žalos dydis vertinamas 1000,00 Eur.

© UAB „Namų dvasia“ 2018 m.



Augalinės kilmės valgiaraštis (11 m. ir vyresniems)

Antra savaitė

Savaitės diena	Patiekalo pavadinimas	Rcp. Nr.	Išėiga (g.)
Pusryčiai (8:30 – 9:30 val.)			
Pirmadienis	Kukurūzų kruopų košė su cinamonu	K-5	200
	Juoda duona su humusu (avinžirnių)	D-2	30/20
	Arbata	V-1	200
Pietūs (11:00 – 14:30 val.)			

Psl. Nr. 6 iš 16

Šis valgiaraštis yra autorinė UAB „Namų dvasia“ (į/k 302689390) (toliau vadinama – Autorius) nuosavybė. Kopijuoti, platinti ir/arba naudoti savo veikloje nesant galiojančios maitinimo paslaugų teikimo sutarties su Autoriumi be rašytinio Autoriaus sutikimo draudžiama. Pažeidus šias nuostatas – pažeidžiama Autoriaus teisė į intelektualinio turto nuosavybę, baudžiama LR įstatymų numatyta tvarka. Nustačius neteisėtą šio valgiaraščio naudojimą, minimalus UAB „Namų dvasia“ patirtos žalos dydis vertinamas 1000,00 Eur.

© UAB „Namų dvasia“ 2018 m.

Augalinės kilmės valgiaraštis (11 m. ir vyresniems)

	Ryžių pomidorinė sriuba	S-5	150
	Juoda duona	D	30
	Bulvių plokštainis su aliejiniu žolelių padažu (Augalinis, T)	A-14 P-1	200 27/3
	Švž. agurkai		60
	Švž. vaisius	2	100
	Vanduo		100
Pusryčiai (8:30 – 9:30 val.)			
Antradienis	Grikių kruopų košė	K-1	200
	Juoda duona su humusu (paprikų)	D-3	30/20
	Arbata	V-1	200
Pietūs (11:00 – 14:30 val.)			
	Pupelių – daržovių sriuba	S-6	150
	Juoda duona	D	30
	Lietiniai blynėliai su bananu (Augalinis)	A-22	120/60
	Trintos uogos	P-27	20

Psl. Nr. 7 iš 16

Šis valgiaraštis yra autorinė UAB „Namų dvasia“ (į/k 302689390) (toliau vadinama – Autorius) nuosavybė. Kopijuoti, platinti ir/arba naudoti savo veikloje nesant galiojančios maitinimo paslaugų teikimo sutarties su Autoriumi be rašytinio Autoriaus sutikimo draudžiama. Pažeidus šias nuostatas – pažeidžiama Autoriaus teisė į intelektualinio turto nuosavybę, baudžiama LR įstatymų numatyta tvarka. Nustačius neteisėtą šio valgiaraščio naudojimą, minimalus UAB „Namų dvasia“ patirtos žalos dydis vertinamas 1000,00 Eur.

© UAB „Namų dvasia“ 2018 m.

Augalinės kilmės valgiaraštis (11 m. ir vyresniems)

	Švž. vaisius	2	100
	Vanduo		100

Antra savaitė

Pusryčiai (8:30 – 9:30 val.)			
Trečiadienis	Trijų grūdų košė	K-1	200
	Juoda duona su humusu (cukinijų)	D-4	30/20
	Arbata	V-1	200

Pietūs (11:00 – 14:30 val.)			
	Daržovių sriuba su vermišeliais	S-9	150
	Juoda duona	D	30
	Vegetariški žemaičių blynai (bulvių blynas su morkų, svogūnų, špinatų įdaru) (Augalinis)	A-6	125/25/5/10

Psl. Nr. 8 iš 16

Šis valgiaraštis yra autorinė UAB „Namų dvasia“ (į/k 302689390) (toliau vadinama – Autorius) nuosavybė. Kopijuoti, platinti ir/arba naudoti savo veikloje nesant galiojančios maitinimo paslaugų teikimo sutarties su Autoriumi be rašytinio Autoriaus sutikimo draudžiama. Pažeidus šias nuostatas – pažeidžiama Autoriaus teisė į intelektualinio turto nuosavybę, baudžiama LR įstatymų numatyta tvarka. Nustačius neteisėtą šio valgiaraščio naudojimą, minimalus UAB „Namų dvasia“ patirtos žalos dydis vertinamas 1000,00 Eur.

© UAB „Namų dvasia“ 2018 m.

Augalinės kilmės valgiaraštis (11 m. ir vyresniems)

	Aliejinis žolelių padažas	P-1	27/3
	Švž. morkų lazdelės	D-41	30
	Švž. vaisius	2	100
	Vanduo		100

Pusryčiai (8:30 – 9:30 val.)

Ketvirtadienis	Avižinių dribsnių košė	K-1	200
	Juoda duona su humusu (paprikų)	D-6	30/20
	Arbata	V-1	200

Pietūs (11:00 – 14:30 val.)

	Rūgštynių sriuba	S-21	150
	Juoda duona	D	30
	Daržovių blynėliai (moliūgas, cukinija, svogūnai, morkos) (Augalinis, T)	A-15	80/50/10/40
	Špinatų padažas	P-2	40

Psl. Nr. 9 iš 16

Šis valgiaraštis yra autorinė UAB „Namų dvasia“ (į/k 302689390) (toliau vadinama – Autorius) nuosavybė. Kopijuoti, platinti ir/arba naudoti savo veikloje nesant galiojančios maitinimo paslaugų teikimo sutarties su Autoriumi be rašytinio Autoriaus sutikimo draudžiama. Pažeidus šias nuostatas – pažeidžiama Autoriaus teisė į intelektualinio turto nuosavybę, baudžiama LR įstatymų numatyta tvarka. Nustačius neteisėtą šio valgiaraščio naudojimą, minimalus UAB „Namų dvasia“ patirtos žalos dydis vertinamas 1000,00 Eur.

© UAB „Namų dvasia“ 2018 m.

Augalinės kilmės valgiaraštis (11 m. ir vyresniems)

	Morkų salotos su saulėgrąžomis, aliejumi	GS-3	95/5
	Švž. vaisius	2	100
	Vanduo		100

Antra savaitė

Pusryčiai (8:30 – 9:30 val.)			
Penktadienis	Miežinių kruopų košė	K-9	200
	Juoda duona su humusu (kukurūzų)	D-7	30/20
	Arbata	V-1	200

Pietūs (11:00 – 14:30 val.)			
	Žirnių sriuba	S-1	150
	Juoda duona	D	30
	Avižinių dribsnių blynėliai (Augalinis, T) su trintomis uogomis	A-3 P-27	140 40
	Švž. vaisius	2	100
	Vanduo		100

Psl. Nr. 10 iš 16

Šis valgiaraštis yra autorinė UAB „Namų dvasia“ (į/k 302689390) (toliau vadinama – Autorius) nuosavybė. Kopijuoti, platinti ir/arba naudoti savo veikloje nesant galiojančios maitinimo paslaugų teikimo sutarties su Autoriumi be rašytinio Autoriaus sutikimo draudžiama. Pažeidus šias nuostatas – pažeidžiama Autoriaus teisė į intelektualinio turto nuosavybę, baudžiama LR įstatymų numatyta tvarka. Nustačius neteisėtą šio valgiaraščio naudojimą, minimalus UAB „Namų dvasia“ patirtos žalos dydis vertinamas 1000,00 Eur.

© UAB „Namų dvasia“ 2018 m.



Augalinės kilmės valgiaraštis (11 m. ir vyresniems)

Psl. Nr. 11 iš 16

Šis valgiaraštis yra autorinė UAB „Namų dvasia“ (į/k 302689390) (toliau vadinama – Autorius) nuosavybė. Kopijuoti, platinti ir/arba naudoti savo veikloje nesant galiojančios maitinimo paslaugų teikimo sutarties su Autoriumi be rašytinio Autoriaus sutikimo draudžiama. Pažeidus šias nuostatas – pažeidžiama Autoriaus teisė į intelektualinio turto nuosavybę, baudžiama LR įstatymų numatyta tvarka. Nustačius neteisėtą šio valgiaraščio naudojimą, minimalus UAB „Namų dvasia“ patirtos žalos dydis vertinamas 1000,00 Eur.

© UAB „Namų dvasia“ 2018 m.

Augalinės kilmės valgiaraštis (11 m. ir vyresniems)

Trečia savaitė

Pusryčiai (8:30 – 9:30 val.)			
Pirmadienis	Grikių košė	K-1	200
	Juoda duona su humusu (avinžirnių)	D-2	30/20
	Arbata	V-1	200
Pietūs (11:00 – 14:30 val.)			
	Kopūstų sriuba	S-2	150
	Juoda duona	D	30
	Pupelių – lęšių kotletukai (Augalinis, T)	A-9	60/30
	Krosnyje keptos bulvės	G-5	100
	Trintų daržovių padažas (morkos, svogūnai, špinatai)	P-16	40
	Švž. agurkų – pekino kopūstų salotos su aliejumi	S-15	100
	Švž. vaisius	2	100
	Vanduo		100

Psl. Nr. 12 iš 16

Šis valgiaraštis yra autorinė UAB „Namų dvasia“ (į/k 302689390) (toliau vadinama – Autorius) nuosavybė. Kopijuoti, platinti ir/arba naudoti savo veikloje nesant galiojančios maitinimo paslaugų teikimo sutarties su Autoriumi be rašytinio Autoriaus sutikimo draudžiama. Pažeidus šias nuostatas – pažeidžiama Autoriaus teisė į intelektualinio turto nuosavybę, baudžiama LR įstatymų numatyta tvarka. Nustačius neteisėtą šio valgiaraščio naudojimą, minimalus UAB „Namų dvasia“ patirtos žalos dydis vertinamas 1000,00 Eur.

© UAB „Namų dvasia“ 2018 m.

Augalinės kilmės valgiaraštis (11 m. ir vyresniems)

Pusryčiai (8:30 – 9:30 val.)			
Antradienis	Avižinių dribsnių košė	K-2	200
	Juoda duona su humusu (lęšių)	D-3	30/20
	Arbata	V-1	200
Pietūs (11:00 – 14:30 val.)			
	Daržovių sriuba	S-11	150
	Juoda duona	D	30
	Burokėlių kotletukai (Augalinis, T)	A-13	100
	Virti makaronai	G-2	100
	Aliejinės švž. agurkų salotos	GS-22	100
	Švž. vaisius	2	100
	Vanduo		100

Trečia savaitė

Pusryčiai (8:30 – 9:30 val.)			
Trečiadienis	Sorų kruopų košė	K-1	200

Psl. Nr. 13 iš 16

Šis valgiaraštis yra autorinė UAB „Namų dvasia“ (į/k 302689390) (toliau vadinama – Autorius) nuosavybė. Kopijuoti, platinti ir/arba naudoti savo veikloje nesant galiojančios maitinimo paslaugų teikimo sutarties su Autoriumi be rašytinio Autoriaus sutikimo draudžiama. Pažeidus šias nuostatas – pažeidžiama Autoriaus teisė į intelektualinio turto nuosavybę, baudžiama LR įstatymų numatyta tvarka. Nustačius neteisėtą šio valgiaraščio naudojimą, minimalus UAB „Namų dvasia“ patirtos žalos dydis vertinamas 1000,00 Eur.

© UAB „Namų dvasia“ 2018 m.

Augalinės kilmės valgiaraštis (11 m. ir vyresniems)

	Juoda duona su humusu (cukinijų)	D-4	30/20
	Arbata	V-1	200
Pietūs (11:00 – 14:30 val.)			
	Pupelių sriuba	S-19	150
	Juoda duona	D	30
	Daržovių apkepas (Brokoliai, žiediniai kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) (Augalinis, T)	A-12	30/20/60/20/10
	Žolelių aliejinis padažas	P-1	27/3
	Kopūstų, morkų salotos su aliejumi, citrina	GS-14	100
	Švž. vaisius	2	100
	Vanduo		100
Pusryčiai (8:30 – 9:30 val.)			
Ketvirtadienis	Trijų grūdų košė	K-4	200
	Juoda duona su humusu (paprikų)	D-6	30/20
	Arbata	V-1	200
Pietūs (11:00 – 14:30 val.)			

Psl. Nr. 14 iš 16

Šis valgiaraštis yra autorinė UAB „Namų dvasia“ (į/k 302689390) (toliau vadinama – Autorius) nuosavybė. Kopijuoti, platinti ir/arba naudoti savo veikloje nesant galiojančios maitinimo paslaugų teikimo sutarties su Autoriumi be rašytinio Autoriaus sutikimo draudžiama. Pažeidus šias nuostatas – pažeidžiama Autoriaus teisė į intelektualinio turto nuosavybę, baudžiama LR įstatymų numatyta tvarka. Nustačius neteisėtą šio valgiaraščio naudojimą, minimalus UAB „Namų dvasia“ patirtos žalos dydis vertinamas 1000,00 Eur.

© UAB „Namų dvasia“ 2018 m.

Augalinės kilmės valgiaraštis (11 m. ir vyresniems)

Burokėlių sriuba	S-12	150
Juoda duona	D	30
Vegetariška lazanija (makaronų lakštai, morkos, svogūnai, špinatai, brokoliai) (Augalinis, T)	A-4	80/25/15/25 /25
Pomidorų padažas	P-17	20
Aliejinės švž. agurkų salotos	GS-22	100
Švž. vaisius	2	100
Vanduo		100

Trečia savaitė

Pusryčiai (8:30 – 9:30 val.)			
Penktadienis	Perlinių kruopų košė	K-8	200
	Juoda duona su humusu (kukurūzų)	D-7	30/20
	Arbata	V-1	200

Psl. Nr. 15 iš 16

Šis valgiaraštis yra autorinė UAB „Namų dvasia“ (į/k 302689390) (toliau vadinama – Autorius) nuosavybė. Kopijuoti, platinti ir/arba naudoti savo veikloje nesant galiojančios maitinimo paslaugų teikimo sutarties su Autoriumi be rašytinio Autoriaus sutikimo draudžiama. Pažeidus šias nuostatas – pažeidžiama Autoriaus teisė į intelektualinio turto nuosavybę, baudžiama LR įstatymų numatyta tvarka. Nustačius neteisėtą šio valgiaraščio naudojimą, minimalus UAB „Namų dvasia“ patirtos žalos dydis vertinamas 1000,00 Eur.

© UAB „Namų dvasia“ 2018 m.

Augalinės kilmės valgiaraštis (11 m. ir vyresniems)

Pietūs (11:00 – 14:30 val.)			
	Žirnių sriuba	S-1	150
	Juoda duona	D	30
	Daržovių blyneliai (moliūgas, cukinija, svogūnai, morkos) (Augalinis, T)	A-15	80/50/10/40
	Špinatų padažas	P-2	40
	Morkų salotos su saulėgrąžomis, aliejumi	GS-3	90/5/5
	Švž. vaisius	2	100
	Vanduo		100

Skanaus !

Psl. Nr. 16 iš 16

Šis valgiaraštis yra autorinė UAB „Namų dvasia“ (į/k 302689390) (toliau vadinama – Autorius) nuosavybė. Kopijuoti, platinti ir/arba naudoti savo veikloje nesant galiojančios maitinimo paslaugų teikimo sutarties su Autoriumi be rašytinio Autoriaus sutikimo draudžiama. Pažeidus šias nuostatas – pažeidžiama Autoriaus teisė į intelektualinio turto nuosavybę, baudžiama LR įstatymų numatyta tvarka. Nustačius neteisėtą šio valgiaraščio naudojimą, minimalus UAB „Namų dvasia“ patirtos žalos dydis vertinamas 1000,00 Eur.

© UAB „Namų dvasia“ 2018 m.