|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **I savaitė** | | | | |
| **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** |
| Miežinė-manų košė pagardinta sviestu (82%) su uogomis (tausojantis) 150/200 P, G  Sezoninių vaisių lėkštelė 100/150  Nesaldinta arbatžolių arbata100/150 | Brinkinti grikiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)150/200  Sezoninių vaisių lėkštelė 100/150  Nesaldinta arbatžolių arbata 100/150 | Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo  sėklomis (tausojantis) 150/200 P  Ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu  sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis) 40/40  Sezoninių vaisių lėkštelė 100/100  Nesaldinta vaisinė arbata 100/150 | Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) ir uogomis (tausojantis) 150/200 P, G  Sezoninių vaisių lėkštelė 100/100  Kakava su pienu 100/150 P | Pieniška manų košė su sviestu 82 %(tausojantis)150/200 P, G  Braškės 15/15  Avietės 15/15  Sezoninių vaisių lėkštelė 100/150  Kmynų arbata 100/150 |
| **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** |
| Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150  Ruginė duona 20/30 G  Grietinė 30 % 6/8  Varškės apkepas (tausojantis) 120/150 P, K, G  Šaldytos trintos uogos 30/30  Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, paprikos)100/100  Vanduo 100/150  Sūrio lazdelės10/20 | Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150  Ruginė duona 30/40 G  Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu (tausojantis) 150/200  Plėšyti švieži salotų lapai 35/35  Paprikos 60/60  Vanduo100/150 | Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150  Ruginė duona 20/20 G  Dičkukuliai su varške (9%) (tausojantis) 150/180  Grietinė 30% 20/20  Morkos, pomidorai 100/100  Sūrio lazdelė 10/20  Vanduo 100/150 | Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150  Ruginė duona 30/40 G  Kepta lydekos filė su sezamo sėklomis (tausojantis) 80/100  Bulvių košė (tausojantis) 100/100  Burokėlių ir obuolių salotos su nerafinuotu alyvuogių aliejumi (tausojantis)50/60  Agurkai 40/40  Vanduo 100/150 | Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150  Grietinė 30 % 6/8  Ruginė duona 20/20 G  Plovas su vištiena (tausojantis)170/220  Plėšyti švieži salotų lapai35/35  Pomidorai 40/30  Vanduo 100/150 |
| **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** |
| Pieniška makaronų sriuba 130/160  Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais 80/80 G  Arbatžolių arbata su citrina 100/150 | Skryliai (tausojantis)100/120  Grietinė 30% 20/30  Braškės 15/15  Bananai 15/15  Pienas 2,5% 100/150 | Morkų blyneliai (tausojantis) 100/120 K, G, P  Natūralus jogurtas 2,5% 20/20  Arbatžolių arbata su citrina 100/150 | Virti varškės (9%) skryliukai (tausojantis)150/180 K, G  Natūralus jogurtas 2,5% 30/30  Avietės15/15  Arbatžolių arbata su citrina 100/150 | Spelta miltų sklindžiai su obuoliais 90/110 K, G, P  Natūralus jogurtas 3,5% 15/15  Braškės 15/15  Pienas 2,5% 100/150 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **II savaitė** | | | | |
| **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** |
| Grikių košė su sviestu 82%(tausojantis) 150/200  Sūrio lazdelė 20/20 Sezoninių vaisių lėkštelė 100/100 Arbatžolių arbata su citrina 100/150 | Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82%) ir uogomis (tausojantis) 150/200 P Sezoninių vaisių lėkštelė 100/100 Nesaldinta žolelių arbata 100/150 | Pieniška miežinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) (tausojantis) 150/200 Sezoninių vaisių lėkštelė 100/100 Nesaldinta arbatžolių arbata 100/150 | Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu(tausojantis) 150/200 Sezoninių vaisių lėkštelė 100/100 Kakava su pienu100/150 | Pieniška penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis)150/200 G Sezoninių vaisių lėkštelė 100/100  Nesaldinta vaisinė arbata 100/150 |
| **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** |
| Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150  Keptas kiaulienos maltinis (tausojantis) 75/75 Pilno grūdo makaronai (tausojantis) 80/100 g Plėšyti pekino kopūstų lapai 35/35 Paprikos 40/50  Vanduo 100/150 | Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150 Ruginė duona 30/40 G Kiaulienos guliašas (tausojantis) 70/85 Bulvių košė (tausojantis) 100/120 P Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis 55/65 Agurkai 40/40Vanduo 100/150 | Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)100/150  Ruginė duona 20/20 G Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis) 60/70 Virtos grikių kruopos (tausojantis)100/120 Morkos su šalto spaudimo aliejumi (tausojantis) 50/60 Žirneliai 40/40  Vanduo 100/150 | Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150 Orkaitėje kepta sterko filė su sezamo sėklomis (tausojantis) 70/80 P Virti ryžiai su kariu (tausojantis) 100/120  Burokėlių ir obuolių salotos su nerafinuotu alyvuogių aliejumi (tausojantis) 50/60  Pomidorai 30/40 vanduo 100/150 | Žirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojantis) (augalinis) 100/150 Ruginė duona 20/30 G Kapotos vištienos kepsniukai 80/90  Virtos bolivinės balandos 100/100 Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 13:paprikos, agurkai) 100/100  Sūrio lazdelė 10/20 vanduo 100/150 |
| **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** |
| Spelta miltų lietiniai blyneliai įdaryti bananais 110/130 P, K, G  Natūralus jogurtas 15/15  Kefyras 2,5% 100/150 | Varškės apkepas su kriaušėmis praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)120/150 P, K, G Natūralus jogurtas 3,5% 25/25 Arbatžolių arbata su citrina100/150 | Kukurūzų miltų blynai su obuoliais 80/120 P, K, G Natūralus jogurtas 20/20 Braškės 20/20 Pienas 200/200 P | Lietiniai su varške120/130 P, K, G Natūralus jogurtas 15/15 Avietės15/15 Pienas 100/150 P | Spelta miltų-varškės blyneliai(tausojantis)120/150 P, K, G Natūralus jogurtas 20/20  Šaldytos trintos uogos 30/30  Arbatžolių arbata su citrina 100/150 P |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** | **Antradienis** | **Trečiadienis** | **Ketvirtadienis** | **Penktadienis** |
| **III savaitė** | | | | |
| **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** |
| Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) 100/150 G Sezoninių vaisių lėkštelė 100/100  Nesaldinta vaisinė arbata 100/150 | Miežinė-manų košė su sviestu ir uogomis (tausojantis) 100/150 G Sezoninių vaisių lėkštelė 100/100  Kakava su pienu 100/150 P | Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis) 90/120 P Ruginė duona 25/25 Pjaustyti pomidorai (augalinis) 30/40 Sezoninių vaisių lėkštelė 100/100 Kmynų arbata 100/150 | Virti varškėčiai (tausojantis) 150/150  Natūralus jogurtas 25/25  Sezoninių vaisių lėkštelė 100/150  Nesaldinta žolelių arbata 100/150 | Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis  (be kauliukų) (tausojantis) 150/200  Sezoninių vaisių lėkštutė100/150 Arbatžolių arbata su citrina 100/150 |
| **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** |
| Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) 100/150 Kepti varškėčiai (tausojantis) 125/150 G, K, P Grietinė15/15  Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, paprikos) 100/100  Vanduo 100/150 | Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150 Ruginė duona 20/20 G Netikras zuikis (tausojantis) 70/90 Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis) 100/120 Agurkai, pomidorai 80/80  Vanduo 150/200 | Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150 Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis) 70/80 Virtos perlinės kruopos (tausojantis) 100/120 Šviežių agurkų salotos su krapais 50/60 Paprikos 20/40  Sūrio lazdelė 10/20 Vanduo 100/150 | Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150  Ruginė duona 20/420 G  Kepta lydekos filė su sezamo sėklomis (tausojantis) 80/100  Bulvių košė (tausojantis) 100/120  Burokėlių ir obuolių salotos su nerafinuotu aliejumi (tausojantis) 50/60  Pomidorai 20/25  Vanduo 100/150 | Agurkinė sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150 Orkaitėje keptas vištienos maltinis (tausojantis) 70/80 G, K, P  Virti ryžiai su kariu (tausojantis)100/120 Šviežių daržovių salotos (pekinas, morkos, agurkai) (augalinis) 46/64  Žirneliai 40/40 Vanduo 100/150 |
| **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** |
| Makaronai (tausojantis) (augalinis) 100/120 G Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis) 90/100 Kefyras 100/150 | Grikių ir spelta miltų blynai su bananais 80/100 P, G, K Vyšnios (be kauliukų) 10/10 Natūralus jogurtas 15/15 Pienas 150/200 P | Virtinukai su varškės įdaru (tausojantis) 180/200 P, K, G Mėlynės 25/30 Braškės 25/30 Pienas 100/150 | Spelta miltų blyneliai su cukinijomis 70/100 P, K, G  Natūralus jogurtas 20/20  Pieniška ryžių sriuba (tausojantis) 140/140 | Konvekcinėje krosnyje keptos bulvės (augalinis) 100/100  Kefyras 2,5% 100/150 Varškė (9%) su mėlynėmis ir bananais (tausojantis) 90/110 P |