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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **II savaitė** |
| **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** |
| Grikių košė su sviestu 82%(tausojantis) 150/200Sūrio lazdelė 20/20Sezoninių vaisių lėkštelė 100/100Arbatžolių arbata su citrina 100/150 | Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82%) ir uogomis (tausojantis) 150/200 PSezoninių vaisių lėkštelė 100/100Nesaldinta žolelių arbata 100/150 | Pieniška miežinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) (tausojantis) 150/200Sezoninių vaisių lėkštelė 100/100Nesaldinta arbatžolių arbata 100/150 | Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu(tausojantis) 150/200Sezoninių vaisių lėkštelė 100/100Kakava su pienu100/150 | Pieniška penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis)150/200 GSezoninių vaisių lėkštelė 100/100Nesaldinta vaisinė arbata 100/150 |
| **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** |
| Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150 Keptas kiaulienos maltinis (tausojantis) 75/75Pilno grūdo makaronai (tausojantis) 80/100 gPlėšyti pekino kopūstų lapai 35/35Paprikos 40/50Vanduo 100/150 | Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150Ruginė duona 30/40 GKiaulienos guliašas (tausojantis) 70/85Bulvių košė (tausojantis) 100/120 PBaltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis 55/65 Agurkai 40/40Vanduo 100/150 | Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)100/150Ruginė duona 20/20 GVirti kalakutienos kukuliai (tausojantis) 60/70Virtos grikių kruopos (tausojantis)100/120Morkos su šalto spaudimo aliejumi (tausojantis) 50/60Žirneliai 40/40Vanduo 100/150 | Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150Orkaitėje kepta sterko filė su sezamo sėklomis (tausojantis) 70/80 PVirti ryžiai su kariu (tausojantis) 100/120Burokėlių ir obuolių salotos su nerafinuotu alyvuogių aliejumi (tausojantis) 50/60Pomidorai 30/40vanduo 100/150 | Žirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojantis)(augalinis) 100/150Ruginė duona 20/30 GKapotos vištienos kepsniukai 80/90Virtos bolivinės balandos 100/100Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 13:paprikos, agurkai) 100/100Sūrio lazdelė 10/20vanduo 100/150 |
| **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** |
| Spelta miltų lietiniai blyneliai įdaryti bananais 110/130 P, K, GNatūralus jogurtas 15/15Kefyras 2,5% 100/150 | Varškės apkepas su kriaušėmis praturtintas avižų sėlenomis irpagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)120/150 P, K, GNatūralus jogurtas 3,5% 25/25Arbatžolių arbata su citrina100/150 | Kukurūzų miltų blynai su obuoliais 80/120 P, K, GNatūralus jogurtas 20/20Braškės 20/20Pienas 200/200 P  | Lietiniai su varške120/130 P, K, GNatūralus jogurtas 15/15Avietės15/15Pienas 100/150 P | Spelta miltų-varškės blyneliai(tausojantis)120/150 P, K, GNatūralus jogurtas 20/20Šaldytos trintos uogos 30/30Arbatžolių 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 GSezoninių vaisių lėkštelė 100/100Nesaldinta vaisinė arbata 100/150 | Miežinė-manų košė su sviestu ir uogomis (tausojantis) 100/150 GSezoninių vaisių lėkštelė 100/100Kakava su pienu 100/150 P | Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis) 90/120 PRuginė duona 25/25Pjaustyti pomidorai (augalinis) 30/40Sezoninių vaisių lėkštelė 100/100Kmynų arbata 100/150 | Virti varškėčiai (tausojantis) 150/150Natūralus jogurtas 25/25Sezoninių vaisių lėkštelė 100/150Nesaldinta žolelių arbata 100/150 | Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis) 150/200Sezoninių vaisių lėkštutė100/150Arbatžolių arbata su citrina 100/150 |
| **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** |
| Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) 100/150Kepti varškėčiai (tausojantis) 125/150 G, K, PGrietinė15/15 Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, paprikos) 100/100Vanduo 100/150 | Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150Ruginė duona 20/20 GNetikras zuikis (tausojantis) 70/90Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis) 100/120Agurkai, pomidorai 80/80Vanduo 150/200 | Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis) 70/80Virtos perlinės kruopos (tausojantis) 100/120Šviežių agurkų salotos su krapais 50/60Paprikos 20/40Sūrio lazdelė 10/20Vanduo 100/150 | Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150Ruginė duona 20/420 GKepta lydekos filė su sezamo sėklomis (tausojantis) 80/100Bulvių košė (tausojantis) 100/120Burokėlių ir obuolių salotos su nerafinuotu aliejumi (tausojantis) 50/60Pomidorai 20/25Vanduo 100/150 | Agurkinė sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150Orkaitėje keptas vištienos maltinis (tausojantis) 70/80 G, K, PVirti ryžiai su kariu (tausojantis)100/120Šviežių daržovių salotos (pekinas, morkos, agurkai) (augalinis) 46/64Žirneliai 40/40Vanduo 100/150 |
| **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** |
| Makaronai (tausojantis) (augalinis) 100/120 GTroškintos daržovės (tausojantis) (augalinis) 90/100Kefyras 100/150 | Grikių ir spelta miltų blynai su bananais 80/100 P, G, KVyšnios (be kauliukų) 10/10Natūralus jogurtas 15/15Pienas 150/200 P | Virtinukai su varškės įdaru (tausojantis) 180/200 P, K, GMėlynės 25/30Braškės 25/30Pienas 100/150 | Spelta miltų blyneliai su cukinijomis 70/100 P, K, GNatūralus jogurtas 20/20Pieniška ryžių sriuba (tausojantis) 140/140 | Konvekcinėje krosnyje keptos bulvės (augalinis) 100/100Kefyras 2,5% 100/150Varškė (9%) su mėlynėmis ir bananais (tausojantis) 90/110 P |