|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **I SAVAITĖ** |
| **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** |
| Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamosėklomis (tausojantis) 150/200 P, GRuginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniusūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis) 40/40 P, GSezoninių vaisių lėkštelė 100/100Nesaldinta vaisinė arbata 100/100 | Brinkinti grikiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)150/200Sezoninių vaisių lėkštelė 100/150Nesaldinta arbatžolių arbata 100/150 | Miežinė-manų košė pagardinta sviestu (82%) su uogomis (tausojantis)150/200 P, GSezoninių vaisių lėkštelė100/100Nesaldinta arbatžolių arbata 100100 | 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, GUogos 15/15Sezoninių vaisių lėkštelė 100/150Kmynų arbata 100/150 |
| **Pietūs** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** |
| Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150Duona 20/30 GKiaulienos guliašas (tausojantis) 70/85 PBulvių košė (tausojantis) 100/120 PBaltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis 55/65 Rauginti agurkai 40/40Vanduo 100/100 | Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150Duona 30/30 GVirti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu (tausojantis) 150/200 P, GRaugintų kopūstų salotos 50/50Agurkai 40/40Vanduo100/150 | Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150Duona 40/40 GVarškės apkepas (tausojantis) 120/150 P, K, GŠaldytos trintos uogos 30/30Morkos, pomidorai 100/100Vanduo 100/150 | Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150Duona 30/40 GKepta lydekos filė su sezamo sėklomis (tausojantis) 80/100Bulvių košė (tausojantis) 100/100 PBurokėlių ir obuolių salotos su nerafinuotu alyvuogių aliejumi (tausojantis)50/60Žirneliai 40/40Vanduo 100/150 | Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150Grietinė 25 % 6/8 PDuona 20/20 GPlovas su vištiena (tausojantis)170/220Rauginti agurkai 40/40Pomidorai 30/30Vanduo 100/150 |
| **Vakarienė** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** |
| Varškės apkepas su kriaušėmis praturtintas avižų sėlenomis irpagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)120/150 P, K, GNatūralus jogurtas 3,8% 25/25Arbatžolių 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 (15%) skryliukai (tausojantis)150/180 K, G, PNatūralus jogurtas 2,5% 30/30Avietės15/15Arbatžolių arbata su citrina 100/100 | Spelta miltų sklindžiai su obuoliais 90/110 K, G, PNatūralus jogurtas 2,5% 15/15Uogos 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 avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamosėklomis (tausojantis) 150/200 P, GRuginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniusūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis) 40/40Sezoninių vaisių lėkštelė 100/100Nesaldinta vaisinė arbata 100/100 | Pieniška miežinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) (tausojantis) 150/200 P, GSezoninių vaisių lėkštelė 100/100Nesaldinta arbatžolių arbata 100/150 | Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir uogomis (tausojantis) 150/200 P, GSezoninių vaisių lėkštelė 100/100Kakava su pienu 100/150 | Pieniška penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis)150/200 P, GSezoninių vaisių lėkštelė 100/100Kmynų arbata 100/150 |
| **PIETŪS** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** |
| Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150Duona 20/20 GDičkukuliai su varške (9%) (tausojantis) 150/180 PGrietinė 25% 30/30 PŠviežių daržovių rinkinukas (morkos, paprikos)100/100Vanduo 100/150 | Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150 Keptas kiaulienos maltinis (tausojantis) 75/75 K, GPilno grūdo makaronai (tausojantis) 80/100 GRaugintų kopūstų salotos 50/50Pomidorai 30/30Vanduo 100/100 | Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)100/150Duona 30/30 GKeptas vištienos maltinukas (tausojantis) 60/75G, KVirtos grikių kruopos (tausojantis)100/120Morkos su šalto spaudimo aliejumi (tausojantis) 60/60Žirneliai 40/40Vanduo 100/150 | Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150Duona 30/40 GKepta lydekos filė su sezamo sėklomis (tausojantis) 70/80 PBulvių košė (tausojantis) 100/120 PBurokėlių ir obuolių salotos su nerafinuotu alyvuogių aliejumi (tausojantis) 50/60Žirneliai 40/40vanduo 100/150 | Žirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojantis)(augalinis) 100/150Duona 20/30 GKapotos vištienos kepsniukai 80/90 P, KVirtos bolivinės balandos 100/100Šviežių kopūstų ir morkų salotos 40/50Agurkai 40/40vanduo 100/150 |
| **VAKARIENĖ** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** |
| Pieniška makaronų sriuba 130/160 PKarštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais 80/80 P, GArbatžolių arbata su citrina 100/150 | Spelta miltų lietiniai blyneliai įdaryti bananais 110/130 P, K, GNatūralus jogurtas 15/15Kefyras 2,5% 100/150 P | Kukurūzų miltų blynai su obuoliais 80/120 P, K, GNatūralus jogurtas 20/20Uogos 20/20Pienas 200/200 P  | Lietiniai su varške120/130 P, K, GNatūralus jogurtas 15/15 PUogos 15/15Pienas 100/150 P | Spelta miltų-varškės blyneliai(tausojantis)120/150 P, K, GNatūralus jogurtas 20/20 PŠaldytos trintos uogos 30/30Arbatžolių arbata su citrina 100/100 P |
|  | **Antradienis** | **Trečiadienis** | **Ketvirtadienis** | **Penktadienis** |
| **III savaitė**  |
| **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** |
| Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82 %(tausojantis)150/200 PSezoninių vaisių lėkštelė 100/100Nesaldinta vaisinė arbata 100/150 | Miežinė-manų košė su sviestu ir uogomis (tausojantis) 100/150 P, 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) 150/150 P, K, GNatūralus jogurtas 25/25Sezoninių vaisių lėkštelė 100/150Nesaldinta žolelių arbata 100/150 | Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta uogomis (tausojantis) 150/200 PSezoninių vaisių lėkštutė100/150Arbatžolių arbata su citrina 100/150 |
|  | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** |
| Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) 100/150Kepti varškėčiai (tausojantis)125/150 K, G, PGrietinė 25 % 20/20Daržovių rinkinukas (morkos, saldžiosios paprikos) 100/100Vanduo 100/150 | Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150Jautienos guliašas (tausojantis) 80/120Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis) 100/120 PRaugintų kopūstų salotos 50/50 pomidorai 30/30Vanduo 150/100 | Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis) 70/80 Virtos perlinės kruopos (tausojantis) 100/120Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi 60/60Paprikos 20/40 Sūrio lazdelė 10/20Vanduo 100/150 | Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150Duona 20/40 GKeptas žuvies maltinis (tausojantis) 70/85 Bulvių košė (tausojantis) 100/120 PBurokėlių ir obuolių salotos su nerafinuotu aliejumi (tausojantis) 50/60Rauginti agurkai 40/40Vanduo 100/150 | Agurkinė sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150Orkaitėje keptos vištienos lazdelės (tausojantis) 70/80 Virti ryžiai su kariu (tausojantis)100/100Šviežių daržovių salotos (pekinas, morkos, agurkai) (augalinis) 46/64Žirneliai 40/40Vanduo 100/150 |
|  | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** |
| Spelta miltų sklindžiai su obuoliais 90/110 P, G, KNatūralus jogurtas3,8% 15/15 PUogos 15/15Pienas 2,5% 100/150 P | Grikių ir spelta miltų blynai su bananais 80/100 P, G, KVyšnios (be kauliukų) 10/10Natūralus jogurtas 15/15 PPienas 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 20/20 PPieniška ryžių sriuba (tausojantis) 140/140 P | Aguoniniai sklindžiai 80/100 P,K,GŠaldytos trintos uogos 30/30Pienas 2,5%150/150 P |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **I SAVAITĖ (pritaikytas)** |
| **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** |
| Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis uogomis ir sezamosėklomis (tausojantis) 150 P, GRuginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniusūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis) 40 P, GSezoninių vaisių lėkštelė 100Nesaldinta vaisinė arbata 100 | Brinkinti grikiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)150Sezoninių vaisių lėkštelė 100Nesaldinta arbatžolių arbata 100 | Miežinė-manų košė pagardinta sviestu (82%) su uogomis (tausojantis)150 P, GSezoninių vaisių lėkštelė100Nesaldinta arbatžolių arbata 100 | Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) ir uogomis (tausojantis) 150 P, GSezoninių vaisių lėkštelė 100Nesaldinta vaisinė arbata 100 P | Pieniška manų košė su sviestu 82 %(tausojantis)150 P, GUogos 15Sezoninių vaisių lėkštelė 100Kmynų arbata 100 |
| **Pietūs** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** |
| Agurkinė sriuba (tausojantis) (augalinis) 100Duona 20 GKiaulienos guliašas (tausojantis) 70/85 PVirtos grikių kruopos (tausojantis) 100 PBaltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis 55 Rauginti agurkai 40Vanduo 100 | Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) 100Duona 30 GVirti makaronai su troškintos mėsos(vištienos) ir grietinės padažu (tausojantis) 150 P, GRaugintų kopūstų salotos 50Agurkai 40Vanduo100 | Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) 100Duona 40 GVarškės apkepas (tausojantis) 120 P, K, GŠaldytos trintos uogos 30Agurkai, pomidorai 100Vanduo 100 | Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100Duona 30 GKepta lydekos filė su sezamo sėklomis (tausojantis) 80Virti ryžiai su kariu (tausojantis) 100 Burokėlių ir obuolių salotos su nerafinuotu alyvuogių aliejumi (tausojantis) 50Rauginti agurkai 40Vanduo 100 | Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100Grietinė 25 % 6 PDuona 20 GPlovas su vištiena (tausojantis)170Rauginti agurkai 40Pomidorai 30Vanduo 100 |
| **Vakarienė** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** |
| Varškės apkepas su kriaušėmis praturtintas avižų sėlenomis irpagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)120 P, K, GNatūralus jogurtas 3,8% 25Arbatžolių arbata su citrina 100 | Skryliai (tausojantis)100Grietinė 30% 20Uogos 15Bananai 15Pienas 2,5% 100 | Morkų blyneliai (tausojantis) 100 K, G, PNatūralus jogurtas 2,5% 20Arbatžolių arbata su citrina 100 | Virti varškės (15%) skryliukai (tausojantis)150 K, G, PNatūralus jogurtas 2,5% 30Avietės15Arbatžolių arbata su citrina 100 | Spelta miltų sklindžiai su obuoliais 90 K, G, PNatūralus jogurtas 2,5% 15Uogos 15Pienas 2,5% 100 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **II savaitė (pritaikytas)** |
| **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** |
| Grikių košė su sviestu 82%(tausojantis) 150Sūrio lazdelė 20Sezoninių vaisių lėkštelė 100Arbatžolių arbata su citrina 100 | Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis uogomis ir sezamosėklomis (tausojantis) 150 P, GRuginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniusūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis) 40Sezoninių vaisių lėkštelė 100Nesaldinta vaisinė arbata 100 | Pieniška miežinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) (tausojantis) 150 P, GSezoninių vaisių lėkštelė 100Nesaldinta arbatžolių arbata 100 | Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir uogomis (tausojantis) 150 P, GSezoninių vaisių lėkštelė 100Nesaldinta arbatžolių arbata 100 | Pieniška penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis)150 P, GSezoninių vaisių lėkštelė 100Kmynų arbata 100 |
| **PIETŪS** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** |
| Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis) 100Duona 20 GKepti varškėčiai 125 P, G, KGrietinė 25% 20 PŠviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, paprikos)100Vanduo 100 | Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100 Keptas kiaulienos maltinis (tausojantis) 75 K, GPilno grūdo makaronai (tausojantis) 80 GRaugintų kopūstų salotos 50Pomidorai 30Vanduo 100 | Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)100Duona 30 GKeptas vištienos maltinukas (tausojantis) 60 G, KVirtos grikių kruopos (tausojantis)100/120Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)100Vanduo 100/150 | Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) 100Duona 20 GKepta lydekos filė su sezamo sėklomisVirti ryžiai su kariu (tausojantis) 100 PBurokėlių ir obuolių salotos su nerafinuotu alyvuogių aliejumi (tausojantis) 50Rauginti agurkai 40vanduo 100 | Agurkinė sriuba (tausojantis)(augalinis) 100Duona 20 GKapotos vištienos kepsniukai 80 P, KVirtos bolivinės balandos 100Šviežių kopūstų ir morkų salotos 40Agurkai 40vanduo 100 |
| **VAKARIENĖ** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** |
| Pieniška makaronų sriuba 130 PKarštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais 80 P, GArbatžolių arbata su citrina 100 | Spelta miltų lietiniai blyneliai įdaryti bananais 110 P, K, GNatūralus jogurtas 15Kefyras 2,5% 100 P | Kukurūzų miltų blynai su obuoliais 80 P, K, GNatūralus jogurtas 20Uogos 20Pienas 200 P  | Lietiniai su varške120 P, K, GNatūralus jogurtas 15 PUogos 15Pienas 100 P | Spelta miltų-varškės blyneliai(tausojantis)120 P, K, GNatūralus jogurtas 20 PŠaldytos trintos uogos 30Arbatžolių arbata su citrina 100 P |
|  |  |  |  |  |
|  | **Antradienis** | **Trečiadienis** | **Ketvirtadienis** | **Penktadienis** |
| **III savaitė (pritaikytas)** |
| **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** |
| Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82 %(tausojantis)150 PSezoninių vaisių lėkštelė 100Nesaldinta vaisinė arbata 100 | Miežinė-manų košė su sviestu ir uogomis (tausojantis) 100 P, GSezoninių vaisių lėkštelė 100Kakava su pienu 100 P | Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis) 90 PRuginė duona 25Pjaustyti pomidorai (augalinis) 30Sezoninių vaisių lėkštelė 100Kmynų arbata 100 | Virti varškėčiai (tausojantis) 150 P, K, GNatūralus jogurtas 25Sezoninių vaisių lėkštelė 100Nesaldinta žolelių arbata 100 | Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta uogomis (tausojantis) 150 PSezoninių vaisių lėkštutė100Arbatžolių arbata su citrina 100 |
|  | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** |
| Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) 100Kepti varškėčiai (tausojantis)125 K, G, PGrietinė 25 % 20Daržovių rinkinukas (agukai, pomidorai) 100Vanduo 100 | Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis) 100Kalakutienos guliašas (tausojantis) 120Virtos bolivinės balandos (tausojantis) 100 PRaugintų kopūstų salotos 50 Pomidorai 30Vanduo 100 | Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis) 70Virtos perlinės kruopos (tausojantis) 100Rauginti agurkai 40Paprikos 20 Sūrio lazdelė 10Vanduo 100 | Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) 100Duona 20/GKeptas žuvies maltinis (tausojantis) 70 Pilno grūdo makaronai (tausojantis) 80 GBurokėlių ir obuolių salotos su nerafinuotu aliejumi (tausojantis) 50Rauginti agurkai 40Vanduo 100 | Agurkinė sriuba (tausojantis) (augalinis) 100Orkaitėje keptos vištienos lazdelės (tausojantis) 70 Virti ryžiai su kariu (tausojantis)100Šviežių daržovių salotos (pekinas, morkos, agurkai) (augalinis) 46/64Pomidorai 40Vanduo 100 |
|  | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** |
| Spelta miltų sklindžiai su obuoliais 90 P, G, KNatūralus jogurtas3,8% 15 PUogos 15Pienas 2,5% 100 P | Grikių ir spelta miltų blynai su bananais 80 P, G, KVyšnios (be kauliukų) 10Natūralus jogurtas 15 PPienas 150 P | Virtinukai su varškės įdaru (tausojantis) 180 P, K, GMėlynės 25Avietės 25Pienas 100 | Spelta miltų blyneliai su cukinijomis 70 P, K, GNatūralus jogurtas 20 PPieniška ryžių sriuba (tausojantis) 140 P | Aguoniniai sklindžiai 80 P,K,GŠaldytos trintos uogos 30Pienas 2,5%150 P |