



1 SAVAITĖ

</



Pusryčiai			Pietūs		Vakarienė		
2 SAVAITĖ	PIRMADIENIS	Grikių košė (augalinis)(tausojantis)	200	Daržovių (morkos, svogūnai) sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	160
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Trinti juodieji serbentai (augalinis)(tausojantis)	25
		Sezoninis vaisius	100	Nešlifuočių ryžių plovos su kiauliena, morkomis ir pomidorų padažu (tausojantis)	100/70	Natūralus jogurtas	15
		Nesaldinta žolelių arbata	200	Šviežių kopūstų salotos su agurkais, krapais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	Nesaldinta žolelių arbata	200
				Vanduo	200		
	ANTRADIENIS	Trijų grūdų dribsnių košė su pienu (tausojantis)	180	Burokėlių sriuba su lęšiais, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Kepti cukinijų sklandžiai	120
		Trintos vyšnios (augalinis)(tausojantis)	20	Tamsi pilno grūdo duona	20	Natūralus jogurtas	15
		Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje keptas vištienos kotletukas su avižiniais dribsniais (vienas didelis) (tausojantis)	90	Pienas	150
		Nesaldinta žolelių arbata	200	Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	90		
				Švieži pomidorai (augalinis)	90		
	TREČIADIENIS			Vanduo	200		
		Perlinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	200	Trinta kukurūzų sriuba (tausojantis)	150	Virti varškėtukai su bananais (tausojantis)	150
		Sviestas	5	Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis)	15	Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	25
		Sezoninis vaisius	100	Kiaulienos troškiny (tausojantis)	90	Natūralus jogurtas	15
		Nesaldinta žolelių arbata	200	Bulvių ir moliūgų košė (tausojantis)	90	Nesaldinta žolelių arbata	200
	KETVIRTADIENIS			Šviežių morkų ir moliūgų salotos su krapais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
				Vanduo	200		
		Kukurūzų košė su pienu (tausojantis)	180	Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Kepti lietiniai blynai	100
		Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	20	Tamsi pilno grūdo duona	20	Trintos vyšnios (augalinis)(tausojantis)	20
		Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepta lazanija su kalakutiena (tausojantis)	140	Geriamas jogurtas	150
	PENKTADIENIS	Nesaldinta žolelių arbata	200	Rauginti agurkai (augalinis)	80		
				Salotų lapai (augalinis)	10		
				Vanduo	200		
		Konv. krosnyje keptas omletas su žalumynais (tausojantis)	110	Skaldytų žirnių sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Virti kvietiniai makaronai (tausojantis)(augalinis)	150
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Tarkuotas sūris	15
	PENKTADIENIS	Tamsi pilno grūdo duona	20	Konv. krosnyje kepti lydekų kepsneliai (tausojantis)	80	Šviežių morkų lazdelės (augalinis)	30
Švieži agurkai (augalinis)		30	Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	90	Vaisinis jogurtas	125	
Sezoninis vaisius		100	Virtų burokėlių salotos su saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	90	Vanduo	200	
Vanduo		200	Vanduo	200			



voverės		Pusryčiai		Pietūs		Vakarienė	
3 SAVAITĖ	PIRMADIENIS	Kvietinių kruopų košė su sėlenomis ir pienu (tausojantis)	200	Šparaginių pupelių sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje keptas varškės apkepas (tausojantis)	160
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Trintos avietės (augalinis)(tausojantis)	25
		Sezoninis vaisius	100	Maltos jautienos - kiaulienos "Bolognese" (tausojantis)	90	Natūralus jogurtas	15
		Nesaldinta žolelių arbata	200	Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	90	Nesaldinta žolelių arbata	200
				Šviežių morkų salotos su konservuotais kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
	ANTRADIENIS			Vanduo	200		
		Penkių grūdų košė su pienu (tausojantis)	180	Šviežių kopūstų sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Daržovių troškiny (morkos, paprikos, cukinijos, kopūstai) su avinžirniais (augalinis)(tausojantis)	160
		Naminis obuolių džemas (augalinis)(tausojantis)	20	Tamsi pilno grūdo duona	20	Švieži agurkai (augalinis)	30
		Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje keptas kiaulienos maltinis (vienas didelis) (tausojantis)	90	Vaisinis jogurtas	125
		Nesaldinta arbata	200	Bulvių košė (tausojantis)	90	Nesaldinta žolelių arbata	200
	TREČIADIENIS			Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, krapais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
				Vanduo	200		
		Trijų grūdų dribsnių košė su avių pienu (augalinis)(tausojantis)	200	Trinta daržovių sriuba (tausojantis)	150	Konv. krosnyje kepti varškėčiai su obuoliais (tausojantis)	120
		Sviestas	5	Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis)	15	Naminis vyšnių padažas (augalinis)(tausojanti)	25
		Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepti kalakutienos maltinukai (tausojantis)	90	Nesaldinta žolelių arbata	200
	KETVIRTADIENIS	Nesaldinta žolelių arbata	200	Virti kvietiniai makaronai (tausojantis)(augalinis)	90		
				Morkų lazdelės (augalinis)	45		
				Švieži agurkai (augalinis)	45		
				Vanduo	200		
		Konv. krosnyje keptas omletas su sūriu (tausojantis)	110	Burokėlių sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Kepti mieliniai blynai	120
	PENKTDIENIS	Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Trinti serbentai (augalinis)(tausojantis)	20
		Tamsi pilno grūdo duona	20	Konv. krosnyje kepta vištienos šlaunų kepsneliai (tausojantis)	90	Natūralus jogurtas	15
		Garinti kalafiorai (augalinis)	30	Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	90	Pienas	150
		Sezoninis vaisius	100	Iceberg ir pekino salotos su krapais (augalinis)	90		
		Vanduo	200	Vanduo	200		
PENKTDIENIS	Ryžių dribsniu košė su pienu (tausojantis)	160	Pomidorinė sriuba su perlinėmis kruopomis, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Virti kvietiniai makaronai (tausojantis)(augalinis)	150	
	Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	20	Tamsi pilno grūdo duona	20	Naminis pomidorų ir paprikų padažas (augalinis)(tausojantis)	20	
	Sezoninis vaisius	100	Naminiai žuvies piršteliai iš menkės	80	Konservuoti kukurūzai (augalinis)	30	
	Nesaldinta žolelių arbata	200	Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	90	Pik-Nik sūrio lazdelė	20	
			Šviežių kopūstų salotos su žaliaisiais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	Vanduo	200	
		Vanduo	200				



4 SAVAITĖ		Pusryčiai		Pietūs		Vakarienė	
	PIRMADIENIS	Kukurūzų košė su pienu (tausojantis)(augalinis)	200	Lešių ir morkų sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Trinta varškė (tausojantis)	130
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Trinti serbentai (augalinis)(tausojantis)	30
		Sezoninis vaisius	100	Kiaulienos guliašas su morkomis, žirneliais, pomidorais ir žalumynais (tausojantis)	90	Kviečių trapučiai	10
		Nesaldinta žolelių arbata	200	Bulvių košė (tausojantis)	90	Nesaldinta žolelių arbata	200
				Virtų burokėlių salotos su raugintais agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
				Vanduo	200		
	ANTRADIENIS	Ryžių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	180	Daržovių sriuba su cukinija, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Kepti sklandžiai su obuoliais	120
		Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	20	Tamsi pilno grūdo duona	20	Trintos avietės (augalinis)(tausojantis)	25
		Sezoninis vaisius	100	Kon. krosnyje kepti vištienos šlaunelių kepsneliai (tausojantis)	90	Pienas	150
		Nesaldinta žolelių arbata	200	Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	90		
				Šviežių kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
				Vanduo	200		
	TREČIADIENIS	Avižinių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	180	Pomidorinė sriuba su avinžirniais, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje kepti varškėčiai su aguonomis (tausojantis)	120
		Trinti juodieji serbentai (augalinis)(tausojantis)	20	Tamsi pilno grūdo duona	20	Trintos vyšnios (augalinis)(tausojantis)	25
		Sezoninis vaisius	100	Kalakutienos „Tikka Masala“ su grietinėle (tausojantis)	90	Natūralus jogurtas	15
		Nesaldinta žolelių arbata	200	Virti birus perlinis kuskusas (augalinis)(tausojantis)	90	Nesaldinta žolelių arbata	200
				Šviežių morkų ir baltųjų ridikų salotos su krapais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
				Vanduo	200		
	KETVIRTADIENIS	Manų košė su pienu ir su sėlenomis (tausojantis)	200	Trinta brokolių ir moliūgų sriuba su kokosų pienu (augalinis)(tausojantis)	150	Konv. krosnyje kepta naminė bananų duona (tausojantis)	120
		Sviestas	5	Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis)	15	Geriamas jogurtas	150
		Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepti kiaulienos maltinukai (tausojantis)	90	Arbatiniai traškučiai "Taler"	10
		Nesaldinta žolelių arbata	200	Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	90		
				Marinuotų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
				Vanduo	200		
	PENKTADIENIS	Virtas kiaušinis (tausojantis)	1 vnt.(60)	Itališka daržovinė sriuba su makaronais „Minestrone“, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje keptos bulvės su krapais (tausojantis) (augalinis)	140
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Šviežių morkų lazdelės (augalinis)	20
		Tamsi pilno grūdo duona	20	Lydekų karis su grietinėle (tausojantis)	80	Naminis pomidorų padažas "Marinara" (augalinis)(tausojantis)	20
		Švieži agurkai (augalinis)	30	Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	90	Kefyras	150
Sezoninis vaisius		100	Virtų burokėlių salotos su saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90			
Vanduo		200	Vanduo	200			