



1 SAVAITĖ

Pietūs

Pavakariai

1 SAVAITĖ	PIRMADIENIS	Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su morkomis (tausojantis)	160
		Tamsi pilno grūdo duona	20	Trinti serbentai (augalinis)(tausojantis)	20
		Kalakutienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorų padažu (tausojantis)	80/110	Natūralus jogurtas	20
		Šviežių morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	Nesaldinta žolelių arbata	200
		Sezoninis vaisius	100		
		Vanduo	200		
	ANTRADIENIS	Vištienos sultinys su daržovėmis (morkos, svogūnas, žalumynai) ir makaronais, grietinė (tausojantis)	150/5	Kepti amerikietiški blynai	120
		Tamsi pilno grūdo duona	20	Naminis obuolių džemas (augalinis)(tausojantis)	20
		Konv. krosnyje kepti švediškiai kiaulienos kukuliai grietinėle padaže (tausojantis)	90/20	Natūralus jogurtas	20
		Virtų bulvių ir moliūgų košė (tausojantis)	100	Pienas	150
		Rauginti agurkai (augalinis)	100		
		Sezoninis vaisius	100		
	TREČIADIENIS	Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje kepti omleto keksiukai su sūriu ir daržovėmis (cukinija, morkos, žalumynai) (tausojantis)	120
		Tamsi pilno grūdo duona	20	Sviestas	5
		Konv. krosnyje kepti vištienos šlaunų kepsneliai (tausojantis)	90	Šviesi pilno grūdo duona	30
		Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	100	Morkų lazdelės (augalinis)	40
		Virtų burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	Nesaldinta žolelių arbata	200
		Sezoninis vaisius	100		
	KETVIRTADIENIS	Vanduo	200		
		Trinta žiedinių kopūstų ir žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis)	150	Konv. krosnyje keptas moliūgų ir obuolių pyragas (tausojantis)	140
		Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis)	10	Grikių traputis	10
		Kiaulienos troškinys "Bolognese" (tausojantis)	100	Geriamas jogurtas	150
		Virti kvietiniai makaronai (augalinis)(tausojantis)	100		
		Įvairių kopūstų salotos "Coleslaw" su moliūgų sėklomis, sezamais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	100		
	PENKTADIENIS	Sezoninis vaisius	100		
		Vanduo	200		
		Graikiška pomidorinė pupelių sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Virti varškėtukai (tausojantis)	170
		Tamsi pilno grūdo duona	20	Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	20
		Lydekų troškinys su grietinėle ir daržovėmis (morkos, cukinija, paprika)	90	Natūralus jogurtas	20
		Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	100	Nesaldinta žolelių arbata	200
		Virtų burokėlių salotos kubeliais su alyvuogių aliejumi (augalinis)	100		
		Sezoninis vaisius	100		
		Vanduo	200		



Pietūs

Pavakariai

2 SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pomidorinė sriuba su ryžiais, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5
Tamsi pilno grūdo duona	20
Konv. krosnyje kepti vištienos šlaunelių kepsneliai (tausojantis)	90
Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	100
Šviežių kopūstų salotos su konservuotais kukurūzais, krapais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	100
Sezoninis vaisius	100
Vanduo	200

Konv. krosnyje keptas varškės apkepas (tausojantis)	160
Trintos barškės (augalinis)(tausojantis)	20
Natūralus jogurtas	20
Nesaldinta žolelių arbata	200

ANTRADIENIS

Burokėlių sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5
Tamsi pilno grūdo duona	20
Kiaulienos guliašas su morkomis, svogūnais ir pomidorų padažu (tausojantis)	100
Virtų bulvių ir morkų košė (tausojantis)	100
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	100
Sezoninis vaisius	100
Vanduo	200

Kepti daržovių blynai (morkos, cukinija, bulvės)	120
Natūralus jogurtas	30
Kefyras	150

TREČIADIENIS

Žirnių sriuba su daržovėmis, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5
Tamsi pilno grūdo duona	20
Konv. krosnyje kepti kalakutienos maltinukai su cukinija (tausojantis)	90
Virtos birios perlinės kruopos (augalinis)(tausojantis)	100
Šviežių morkų salotos su moliūgų sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	100
Sezoninis vaisius	100
Vanduo	200

Kepti sukti lietiniai blynai	100
Trintos barškės (augalinis)(tausojantis)	20
Geriamas jogurtas	150

KETVIRTADIENIS

Trinta morkų sriuba (tausojantis)	150
Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis)	10
Konv. krosnyje kepta lazanija su kiauliena - jautiena (tausojantis)	160
Švieži agurkai (augalinis)	100
Sezoninis vaisius	100
Vanduo	200

Konv. krosnyje kepti varškėčiai (tausojantis)	120
Naminis vyšnių padažas (augalinis)(tausojantis)	20
Natūralus jogurtas	20
Nesaldinta žolelių arbata	200

PENKTADIENIS

Itališka pupelių ir kopūstų sriuba „Ribollita“, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5
Tamsi pilno grūdo duona	20
Konv. krosnyje keptas menkės kepsnelis (tausojantis)	80
Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	100
Virtų burokėlių salotos su raugintais agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	100
Sezoninis vaisius	100
Vanduo	200

Konv. krosnyje kepti kvietiniai morkų ir obuolių keksiukai (tausojantis)	120
Kviečių traputis	10
Pienas	150



Pietūs

Pavakariai

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Šviežių kopūstų sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5
Tamsi pilno grūdo duona	20
Bulgur kruopų plovas su kiauliena (tausojantis)	110/80
Šviežių morkų ir cukinijų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	100
Sezoninis vaisius	100
Vanduo	200

Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su ryžiais (tausojantis)	160
Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	20
Natūralus jogurtas	20
Nesaldinta žolelių arbata	200

ANTRADIENIS

Burokėlių sriuba su avinžirniais, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5
Tamsi pilno grūdo duona	20
Konv. krosnyje keptas vištienos maltinukas (vienas didelės) (tausojantis)	90
Virtų bulvių košė (tausojantis)	100
Šviežių kopūstų salotos su paprikomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	100
Sezoninis vaisius	100
Vanduo	200

Konv. krosnyje keptas kibinas su vištiena (tausojantis)	60/40
Daržovių sultinys (augalinis)(tausojantis)	80
Pik-Nik sūrio lazdelė	1 vnt. (20)
Nesaldinta žolelių arbata	200

TREČIADIENIS

Lęšių sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5
Tamsi pilno grūdo duona	20
Kalakutienos troškiny su pomidorų tyrė ir grietinėle „tikka masala“ (tausojantis)	100
Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	100
Šviežių morkų ir baltųjų ridikų salotos su krapais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	100
Sezoninis vaisius	100
Vanduo	200

Kepti kakaviniai blynai su bananais	120
Trinti juodieji serbentai (augalinis)(tausojantis)	20
Natūralus jogurtas	20
Pienas	150

KETVIRTADIENIS

Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (tausojantis)	150
Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis)	10
Konv. krosnyje keptas stambiai tarkuotas bulvių plokštainis su kiauliena	100/40
Grietinė	15
Šviežiai marinuoti kopūstai su alyvuogių aliejumi (augalinis)	50
Švieži agurkai (augalinis)	50
Sezoninis vaisius	100
Vanduo	200

Konv. krosnyje kepti kokosiniai varškėčiai (tausojantis)	120
Natūralus jogurtas	20
Arbatiniai traškučiai "Taler"	10
Nesaldinta žolelių arbata	200

PENKTADIENIS

Pomidorinė raugintų kopūstų sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5
Tamsi pilno grūdo duona	20
Konv. krosnyje kepti lydekų maltinukai (tausojantis)	80
Virtas birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	100
Virtų burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	100
Sezoninis vaisius	100
Vanduo	200

Virti kvietiniai makaronai (tausojantis)(augalinis)	170
Naminis pomidorų padažas "Marinara" (augalinis)(tausojantis)	25
Tarkuotas sūris	15
Garinti brokoliai (tausojantis)	40
Nesaldinta žolelių arbata	200