



1 SAVAITĖ

	Pusryčiai			Pietūs		Pavakariai	
1 SAVAITĖ	PIRMADIENIS	Trijų grūdų dribsnių košė su pienu (tausojantis)	200	Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su morkomis (tausojantis)	160
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Trinti serbentai (augalinis)(tausojantis)	20
		Sezoninis vaisius	100	Kalakutienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorų padažu (tausojantis)	70/100	Natūralus jogurtas	20
		Nesaldinta žolelių arbata	200	Šviežių morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	Nesaldinta žolelių arbata	200
				Vanduo	200		
	ANTRADIENIS	Ryžių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	180	Vištienos sultinys su daržovėmis (morkos, svogūnas, žalumynai) ir makaronais, grietinė (tausojantis)	150/5	Kepti amerikietiški blynai	120
		Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	20	Tamsi pilno grūdo duona	20	Naminis obuolių džemas (augalinis)(tausojantis)	20
		Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepti švediškai kiaulienos kukuliai grietinėle padaže (tausojantis)	90/20	Natūralus jogurtas	20
		Nesaldinta žolelių arbata	200	Virtų bulvių ir moliūgų košė (tausojantis)	90	Pienas	150
				Rauginti agurkai (augalinis)	90		
				Vanduo	200		
	TREČIADIENIS	Grikių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	200	Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje kepti omleto keksiukai su sūriu ir daržovėmis (cukinija, morkos, žalumynai) (tausojantis)	120
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Sviestas	5
		Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepti vištienos šlaunų kepsneliai (tausojantis)	90	Šviesi pilno grūdo duona	20
		Pienas	150	Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	90	Morkų lazdelės (augalinis)	30
				Virtų burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	Nesaldinta žolelių arbata	200
				Vanduo	200		
	KETVIRTADIENIS	Miežinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	180	Trinta žiedinių kopūstų ir žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis)	150	Konv. krosnyje keptas moliūgų ir obuolių pyragas (tausojantis)	140
		Trintos vyšnios (augalinis)(tausojantis)	20	Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis)	10	Grikių traputis	10
		Sezoninis vaisius	100	Kiaulienos troškinys "Bolognese" (tausojantis)	90	Geriamas jogurtas	150
		Nesaldinta žolelių arbata	200	Virti kvietiniai makaronai (augalinis)(tausojantis)	90		
				Ivairių kopūstų salotos "Coleslaw" su moliūgų sėklomis, sezamais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
				Vanduo	200		
	PENKTADIENIS	Virtas kiaušinis (tausojantis)	70 (1 vnt.)	Graikiška pomidorinė pupelių sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Virti varškėtukai (tausojantis)	150
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	20
		Tamsi pilno grūdo duona	20	Lydekos troškinys su grietinėle ir daržovėmis (morkos, cukinija, paprika)	80	Natūralus jogurtas	20
		Garintos mini morkytės (tausojantis)	30	Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	90	Nesaldinta žolelių arbata	200
		Sezoninis vaisius	100	Virtų burokėlių salotos kubeliais su alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
Nesaldinta žolelių arbata		200	Vanduo	200			



2 SAVAITĖ

Pusryčiai			Pietūs		Pavakariai	
PIRMADIENIS	Miežinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	200	Pomidorinė sriuba su ryžiais, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje keptas varškės apkepas (tausojantis)	160
	Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Trintos barškės (augalinis)(tausojantis)	20
	Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepti vištienos šlaunelių kepsneliai (tausojantis)	90	Natūralus jogurtas	20
	Nesaldinta žolelių arbata	200	Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	90	Nesaldinta žolelių arbata	200
			Šviežių kopūstų salotos su konservuotais kukurūzais, krapais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
			Vanduo	200		
ANTRADIENIS	Kvietinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	180	Burokėlių sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Kepti daržovių blynai (morkos, cukinija, bulvės)	120
	Naminis vyšnių džemas (augalinis)(tausojantis)	20	Tamsi pilno grūdo duona	20	Natūralus jogurtas	30
	Sezoninis vaisius	100	Kiaulienos guliašas su morkomis, svogūnais ir pomidorų padažu (tausojantis)	90	Kefyras	150
	Nesaldinta žolelių arbata	200	Virtų bulvių ir morkų košė (tausojantis)	90		
			Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
			Vanduo	200		
TREČIADIENIS	Penkių grūdų dribsnių košė su pienu (tausojantis)	180	Žirnių sriuba su daržovėmis, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Kepti sukti lietiniai blynai	100
	Trinti serbentai (augalinis)(tausojantis)	20	Tamsi pilno grūdo duona	20	Trintos barškės (augalinis)(tausojantis)	20
	Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepti kalakutienos maltinukai su cukinija (tausojantis)	90	Geriamas jogurtas	150
	Nesaldinta žolelių arbata	200	Virtos birios perlinės kruopos (augalinis)(tausojantis)	90		
			Šviežių morkų salotos su moliūgų sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
			Vanduo	200		
KETVIRTADIENIS	Avižinių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	200	Trinta morkų sriuba (tausojantis)	150	Konv. krosnyje kepti varškėčiai (tausojantis)	120
	Sviestas	5	Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis)	10	Naminis vyšnių padažas (augalinis)(tausojantis)	20
	Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepta lazanija su kiauliena - jautiena (tausojantis)	160	Natūralus jogurtas	20
	Nesaldinta žolelių arbata	200	Švieži agurkai (augalinis)	90	Nesaldinta žolelių arbata	200
			Vanduo	200		
PENKTADIENIS	Virtas kiaušinis (tausojantis)	70 (1 vnt.)	Itališka pupelių ir kopūstų sriuba „Ribollita“, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje kepti kvietiniai morkų ir obuolių keksiukai (tausojantis)	120
	Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Kviečių traputis	10
	Švieži pomidorai (augalinis)	30	Konv. krosnyje keptas menkės kepsnelis (tausojantis)	80	Pienas	150
	Tamsi pilno grūdo duona	20	Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	90		
	Sezoninis vaisius	100	Virtų burokėlių salotos su raugintais agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
	Nesaldinta žolelių arbata	200	Vanduo	200		



3 SAVAITĖ

3 SAVAITĖ

	Pusryčiai		Pietūs		Pavakariai		
3 SAVAITĖ	PIRMADIENIS	Grikių kruopų košė su pienu (tausojantis)	200	Šviežių kopūstų sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su ryžiais (tausojantis)	160
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	20
		Sezoninis vaisius	100	Bulgur kruopų plovas su kiauliena (tausojantis)	100/70	Natūralus jogurtas	20
		Nesaldinta žolelių arbata	200	Šviežių morkų ir cukinijų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	Nesaldinta žolelių arbata	200
				Vanduo	200		
	ANTRADIENIS	Miežinių kruopų košė su morkomis (augalinis)(tausojantis)	200	Burokėlių sriuba su avinžirniais, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje keptas kibinas su vištiena (tausojantis)	60/40
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Daržovių sultinys (augalinis)(tausojantis)	70
		Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje keptas vištienos maltinukas (vienas didelis) (tausojantis)	90	Pik-Nik sūrio lazdelė	1 vnt. (20)
		Nesaldinta žolelių arbata	200	Virtų bulvių košė (tausojantis)	90	Nesaldinta žolelių arbata	200
				Šviežių kopūstų salotos su paprikomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
	TREČIADIENIS	Kukurūzų kruopų košė su pienu (tausojantis)	180	Lęšių sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Kepti kakaviniai blynai su bananais	120
		Trintos vyšnios (augalinis)(tausojantis)	20	Tamsi pilno grūdo duona	20	Trinti juodieji serbentai (augalinis)(tausojantis)	20
		Sezoninis vaisius	100	Kalakutienos troškiny su pomidorų tyre ir grietinėle „tikka masala“ (tausojantis)	90	Natūralus jogurtas	20
		Nesaldinta žolelių arbata	200	Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	90	Pienas	150
				Šviežių morkų ir baltųjų ridikų salotos su krapais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
	KETVIRTADIENIS	Avižinių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	200	Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (tausojantis)	150	Konv. krosnyje kepti kokosiniai varškėčiai (tausojantis)	120
		Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	20	Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis)	10	Natūralus jogurtas	20
		Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje keptas stambiai tarkuotas bulvių plokštainis su kiauliena	100/40	Arbatiniai traškučiai "Taler"	10
		Nesaldinta žolelių arbata	200	Grietinė	15	Nesaldinta žolelių arbata	200
				Šviežiai marinuoti kopūstai su alyvuogių aliejumi (augalinis)	45		
	PENKTDIENIS			Švieži agurkai (augalinis)	45		
				Vanduo	200		
		Konv. krosnyje keptas omletas su varške (tausojantis)	80/40	Pomidorinė raugintų kopūstų sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Virti kvietiniai makaronai (tausojantis)(augalinis)	150
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Naminis pomidorų padažas "Marinara" (augalinis)(tausojantis)	25
		Konservuoti žirneliai (augalinis)	30	Konv. krosnyje kepti lydekų maltinukai (tausojantis)	80	Tarkuotas sūris	15
		Tamsi pilno grūdo duona	20	Virtas birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	90	Garinti brokoliai (tausojantis)	30
Sezoninis vaisius		100	Virtų burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	Nesaldinta žolelių arbata	200	
	Nesaldinta žolelių arbata	200	Vanduo	200			