

## I SAVAITĖ

### Pirmadienis

#### Pusryčiai

Tiršta **manų** košė su **sviestu** 120/150g. Linų sėmenys.(malti)5/10g. Vaisiai, uogos 100/100g.  
Nesaldinta žolelių arbata 100/150g.

#### Pietūs

Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)100/150g Viso grūdo **ruginė duona**40/40g. Kiaulienos išpjovos troškiny su moliūgais (tausojantis)120/140g. Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)40/50g. žalieji žirneliai (augalinis)15/20g. šv. daržovių rinkinukas 20/40 g. Vanduo.

#### Vakarienė

Kepti **varškėčiai** su **jogurto** padažu, su uogomis 120/160g . Nesaldinta žolelių arbata.100/150g.Vaisiai, uogos 100/100g.

#### Naktiečiai

Viso grūdo makaronai su sviestu (tausojantis) 180g. Kmyną arbata 150/200g.

### Antradienis

#### Pusryčiai

**Grikių** kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)135/180g. Nesaldinta žolelių arbata 100/150g. **Varškės sūris**(22%) su uogomis 26/26g. Vaisiai, uogos 100/100g.

#### Pietūs

**Agurkinė** sriuba su **grietine** (tausojantis)100/150g. .Kepta vištienos šlaunelių mėsa(tausojantis)60/80g. **Ryžių** kruopų košė su ciberžole(augalinis) (tausojantis)40/50g. Troškintos morkos su žaliais žirneliais (tausojantis) 40/50g. Agurkai 50/60g. Vanduo.

#### Vakarienė

**Varškės pudingas** (Tausojantis)100/150g. **Natūralus jogurtas** su bananais ir uogomis20/30g. Nesaldinta žolelių arbata 100/150g. Morkų šiaudeliai 70/70g.

#### Naktiečiai

Obuolių ir morkų blynėliai 140 g. Nesaldinta žolelių arbata 100/150.

### Trečiadienis

#### Pusryčiai

**Perlinio kuskuso** kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)100/150g. Bananai 100/100g. Saldinta žolelių arbata150/200g.

#### Pietūs

Bulvių sriuba su **kiaulienos mėsos kukuliais** 100/150g.

Virti **varškėtukai** su **sviesto-grietinės** padažu 120/15-150/20g. Vanduo su citrina.

#### Vakarienė

Karštas **sumuštinis** su pomidorų padažu, pomidorais, **fermentiniu sūriu** ir žalumynais 80/100g. Saldinta žolelių arbata 150/200g. Įvairių vaisių lėkštelė 120/150g.

#### Naktiečiai

**Pieniška perlinių** kruopų sriuba (tausojantis) 150/200 g.

### Ketvirtadienis

#### Pusryčiai

**Ryžių** kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)150/200g. **Pienas** 80/100g. Nesaldinta žolelių arbata 100/150.Vaisiai, uogos100/100g.

#### Pietūs

Tiršta **perlinių** kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu100/150g.. Kepta su garais riebi **lašiša** su įvairiomis žolelėmis80/100g. Virtos bulvės(tausojantis)60/80g. Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis80/100g.. Vanduo.

#### Vakarienė

**Varškės** kukuliai su **sviesto-grietinės** padažu115/5-150/10g. Nesaldinta žolelių arbata100/150g.Morkų šiaudeliai 70/70g.

#### Naktiečiai

**Bulvių- morkų košė** (tausojantis) 150/150g. **Pienas** 150/150 g.

### Penktadienis

#### Pusryčiai

**Avižinių dribsnių** košė su **sviestu** ir šaldytomis uogomis(braškės, avietės) (tausojantis)150/200g. Vaisiai, uogos100/100g. Nesaldinta žolelių arbata100/150g.

#### Pietūs

**Žirnių-perlinių** kruopų sriuba su **grietine** . **Viso grūdo duona**20/20g. **G. Keptas vištienos** filė maltinukas 60/75g. **Kuskuso** kruopos su alyvuogių aliejumi (augalinis)40/50g. Salotų lapelių ir agurkų salotos tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)40/50g. Pomidorai50/60g.

#### Vanduo.

#### Vakarienė

**Pieniška miežinių kruopų** sriuba su **sviestu** (tausojantis)150/200g. **Sūrio lazdelės** Pik-Nik 40/40g. Vaisiai, uogos 100/100 g.

**Alergija arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.**

**G-glitimo turintys javai, K-kiaušiniai ir jų produktai, Ž-žuvis ir jų produktai, M-žemės riešutai, P-pienas, R-riešutai, t.y. migdolai, B-salierai ir jų produktai, S-sezamo sėklos.**

## II SAVAITĖ

### Pirmadienis

#### **Pusryčiai**

**Miežių perlinių** kruopų košė su **sviestu** 150/200g.(tausojantis) Kepti orkaitėje **sumuštiniai** su **varške** ir obuoliais50/50. Nesaldinta žolelių arbata100/150 g. Paprika 80/100g.

#### **Pietūs**

**Ryžių kruopų** sriuba su pomidorais su natūraliu **jogurtu** 105/155(tausojantis). Kepti su garais kiaulienos(sprandinės) kukulaičiai 800/100 g.(tausojantis). **Grikių** kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) 60/70 g. Agurkai50/60g. Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raud. kopūstai, morkos, brokoliai, moliūgų sėklos.) (augalinis)70/90g. Vanduo.

#### **Vakarienė**

Pilno grūdo **avižinių miltų** blynėliai su obuoliais, **nesaldintu jogurtu** su uogomis120/160 g . Nesaldinta žolelių arbata 100/150 g. Vaisiai, uogos. (100/100g).

#### **Naktipiečiai**

Daržovių šiupinys (bulvės, morkos, žirnėliai) 160 g. Nesaldinta žolelių arbata 100/150 g.

### Antradienis

#### **Pusryčiai**

**Grikių** kruopų košė su **pienu** ir sviestu (tausojanti). Vaisių lėkštelė (bananai,apelsinai, obuoliai) . Nesaldinta arbata.

#### **Pietūs**

Tiršta pomidorų ir **lęšių** sriuba su natūraliu **jogurtu**. 100/150 g.(tausojantis). Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)100/100 g. Troškintos morkos su ryžiais50/75 g. (augalinis) (tausojantis). Cukinių, agurkų ir morkų salotos50/70 g. (augalinis). Vanduo.

#### **Vakarienė**

Orkaitėje kepti **varškėčiai** 110/140 (tausojantis). **Natūralus jogurtas** su braškėmis 20/30 g. (tausojantis) Nesaldinta žolelių arbata100/150 g. Vaisiai, uogos 100/100 g.

#### **Naktipiečiai**

**Manų košė** su cinamonu ir **sviestu** (tausojantis) 150/150g. Nesaldinta žolelių arbata 100/150g.

### Trečiadienis

#### **Pusryčiai**

**Ryžių** kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi 100/150 g. (augalinis). **Pienas** 150/200g. Nesaldinta arbata100/150 g. Vaisiai, uogos.120/160 g.

#### **Pietūs**

Pupelių sriuba 100/150(augalinis) (tausojantis) . Viso grūdo **ruginė duona** 20/20 g.

**Grietinė**lėje troškinta kalakutienos filė su morkomis 100/120 g. Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)80/100g. Agurkų salotos su **natūraliu jogurtu** 100/140 g. Vanduo.

#### **Vakarienė**

Virti **varškės** piršteliai su **grietine**, trintomis braškėmis, bananais140/180g. Nesaldinta žolelių arbata 100/150g.

#### **Naktipiečiai**

**Pieniška grikių kruopų sriuba** (tausojantis) 150/200 g.

### Ketvirtadienis

#### **Pusryčiai**

**Viso grūdo avižinių** dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)100/150g.. Viso grūdo **ruginė duona su sviestu ir varškės sūriu** 50/50g.. Nesaldinta žolelių arbata100/150g Vaisiai, uogos 100/100g.

#### **Pietūs**

**Perlinių** kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis). Kepta su garais **riebi lašiša** su žolelėmis 80/100g .Virta **bulvių košė** (tausojantis) 60/80g. Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis 80/100 g.. Pomidorai50/60g. Vanduo.

#### **Vakarienė**

**Virti varškės skryliukai su sviesto-grietinės padažu** 90/120g. Vaisiai, uogos 100/100 g..

Nesaldinta žolelių arbata100/150g.

#### **Naktipiečiai**

**Miežinių kruopų košė su sviestu** (tausojantis) 150/200 g.

### Penktadienis

#### **Pusryčiai**

**Lietiniai** su šaldytomis trintomis uogomis100/120 g. Nesaldinta žolelių arbata100/150 g. Vaisiai, uogos 100/100g.

#### **Pietūs**

Bulvių sriuba su pupelėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis)100/150 g. **Viso grūdo duona** 20/20 g. . Garuose virti **kiaulienos kukuliai** (tausojantis)70/80 g. .

Geltona **bulvių košė** su ciberžole (tausojantis)80/100 g. Daržovių rinkinukas (kopūstai, morkos, brokoliai) (augalinis)30/30/10-40/40/20g.Vanduo.

#### **Vakarienė**

**Pieniška makaronų sriuba** 150/200g. **Forminė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu** 25/8/17.

**Alergija arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.**

**G**-glitimo turintys javai, **K**-kiaušiniai ir jų produktai, **Ž**-žuvis ir jų produktai, **M**-žemės riešutai, **P**-pienas, **R**-riešutai, t.y. migdolai, **B**-salierai ir jų produktai, **S**-sezamo sėklos.

### III SAVAITĖ

#### Pirmadienis

##### **Pusryčiai**

**Grikių** kruopų košė su tyru alyvuogiu aliejumi (augalinis) (tausojantis) 90/120g. Viso **grūdo ruginė duona su sviestu** ir pomidoru 25/5/10 Nesaldinta žolelių arbata 100/150g. Vaisiai, uogos 100/100 g.

##### **Pietūs**

Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis 100/150g. (augalinis) (tausojantis). Kepti su garais **vištienos kukuliai** su **sezamo** sėklomis 60/80 g. **Kukurūzų košė su sviestu** 40/60. Keptos šakninės daržovės (morkos, burokėliai, salierai) su saulėgrąžomis 80/90. Agurkai 50/60 g. Vanduo.

##### **Vakarienė**

**Virti varškėčiai** su **natūraliu jogurtu** 115/135 g. Nesaldinta žolelių arbata 100/150 g. Vaisiai, uogos 100/100g.

##### **Naktipiečiai**

**Viso grūdo spelta blynai** su cukinija ir šaldytomis uogomis 140 g. Nesaldinta žolelių arbata 100/150 g.

#### Antradienis

##### **Pusryčiai**

**Viso grūdo makaronai** su tyru alyvuogių aliejumi 140/180g. (augalinis). **Fermentinis sūris** 10/20g. Vaisiai, uogos 100/100 g. Nesaldinta žolelių arbata 100/150g.

##### **Pietūs**

Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba su **natūraliu jogurtu** 100/150 g (tausojantis). Viso **grūdo ruginė duona** 20/20 g. **Kiaulienos (nugarinės) ir morkų troškinys su porais** 75/90 g. Biri **grikių košė su sviestu** 50/50g. (tausojantis). Pomidorai 50/60 g. **Virti burokėliai** su svogūnais 40/50 g. (augalinis). Vanduo.

##### **Vakarienė**

Kepto orkaitėje **varškės blynai** 60/120g (tausojantis). **Grietinė** su braškėmis ir bananais 20/30g. Nesaldinta žolelių arbata 100/150g. Vaisiai, uogos 100/100.

##### **Naktipiečiai**

**Tiršta ryžių košė su sviestu** (tausojantis) 150/200 g. Saldinta žolelių arbata 150/200 g.

#### Trečiadienis

##### **Pusryčiai**

**Viso grūdo avižų kruopų** košė su obuoliais, cinamonu, sviestu. 150/200g.

**Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu** 45/45 g. Nesaldinta žolelių arbata.

##### **Pietūs**

Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis, su natūraliu jogurtu 100/150 (tausojantis). Viso **grūdo ruginė duona** 20/20g. Orkaitėje **kepti kiaulienos kukuliai** su kopūstais 80/100g. (tausojantis) **Virta bulvių košė** 60/80g. **Virtų burokėlių salotos** 40/50 g. (augalinis). **Morkų šiaudeliai** 70/70g. (augalinis). Vanduo.

##### **Vakarienė**

**Varškės-ryžių** apkepas su **grietinės** ir trintų uogų padažu 100/130 g. (tausojantis). Bananai 100/100g. Nesaldinta žolelių arbata 100/150g.

##### **Naktipiečiai**

Daržovių troškinys (bulvės, morkos, moliūgai) (tausojantis) 120 g. **Pienas** 150 g.

#### Ketvirtadienis

##### **Pusryčiai**

**Miežinių** kruopų košė su **sviestu** 120/160 g. **Grūdėta varškė** 70/80g. Nesaldinta žolelių arbata 100/150g. Vaisiai, uogos 100/100g.

##### **Pietūs**

Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, **perlinėmis kruopomis** ir morkomis 100/150g. (augalinis) (tausojantis) Kepta su garais **šamo** file su įvairiomis žolelėmis 80/100g (tausojantis). **Bulvių košė su sviestu** 60/80 g (tausojantis) **Virtų burokėlių salotos** su apelsinų sultimis 80/100g. Vanduo.

##### **Vakarienė**

**Viso grūdo makaronai su sviestu ir fermentiniu sūriu** 100/120g (tausojantis). **Avižiniai sausainiai** su morkomis ir bananais 50/70g. Nesaldinta žolelių arbata 100/150 g. Vaisiai, uogos 100/100g.

##### **Naktipiečiai**

**Pieniška perlinių kruopų sriuba** (tausojantis) 150 g.

#### Penktadienis

##### **Pusryčiai**

**Virtas kiaušinis** (tausojantis) 60/60g. Viso **grūdo duonelė su saulėgrąžomis ir sviestu** 32/4-40/5g. Nesaldinta žolelių arbata 100/150 g. Vaisiai, uogos 100/100g.

##### **Pietūs**

Burokėlių sriuba su bulvėmis ir morkomis, su **natūraliu jogurtu** 100/5-150/10. **Viso grūdo duona** 40/40 g. Kepti orkaitėje žemaičių blynai su **kiaulienos mėsos įdaru** (tausojantis) su **grietinės** padažu 140/160 g. Vanduo su citrina.

##### **Vakarienė**

Tiršta **ryžių košė su sviestu** 150/200g. (tausojantis). **Raugintų pasukų** kokteilis su bananais ir uogomis. Vaisiai, uogos 100/100g.

**Alergija arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.**

**G**-glitimo turintys javai, **K**-kiaušiniai ir jų produktai, **Ž**-žuvys ir jų produktai, **M**-žemės riešutai, **P**-pienas, **R**-riešutai, t.y. migdolai, **B**-salierai ir jų produktai, **S**-sezamo sėklos.

