

## **I SAVAITĖ**

### **Pirmadienis**

#### **Pusryčiai**

Tiršta manų košė su selenėlėmis ir sviestu GP. Linų sėmenys.(malti) S. Vaisiai-daržovės.

Arbata (pankolių) nesaldinta.

#### **Pietūs**

Burokėlių sriuba su nesaldintu jogurtu 2,5%.P. Viso grūdo ruginė duona G. Jautienos troškiny su moliūgais (Tausojantis) Šv.kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu.

Vanduo.

#### **Vakarienė**

Kepti varškėčiai su jogurtiniu padažu . Nesaldinta arbata. Vaisiai-daržovės.

#### **Priešnakčiai**

Viso grūdo makaronai su sviestu. GP. Arbata (pankolių)

### **Antradienis**

#### **Pusryčiai**

Grikių kruopų košė su sviestu.GP Melisų arbata (nesaldinta) Vaisiai-daržovės.

Varškės sūris su medumi.P.

#### **Pietūs**

Agurkų sriuba su grietine.P.B. Pilno grūdo duona G..Kepta (vištienos) šlaunelių mėsa. Ryžių kruopų košė su (ciberžole). Troškintos morkos su (šaldytais) žaliais žirneliais.P. Vanduo su citrina. Vaisiai.

#### **Vakarienė**

Omletas KPG. Šv.kopūstų-pomidorų salotos su aliejaus padažu.Pilno grūdo duonaG. Arbata su citrina

#### **Priešnakčiai**

Obuolių ir morkų blynėliai GKP. Eršėtrošių arbata (nesaldinta).

### **Trečiadienis**

#### **Pusryčiai**

Kvietinių kruopų košė su sviestu. GP Pilno grūdo

batonas su lydytu tepamu sūriu GP Mėtų arbata.

#### **Pietūs**

Bulvių sriuba su kiaulienos mėsos kukuliaisK B. Pilno grūdo duona.G

Virti varškėtukai su sviesto-grietinės padažu. Vanduo su citrina. Vaisiai.

#### **Vakarienė**

Mėsos-daržovių troškiny (su kiauliena). Kopūstų-porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. Arbatžolių arbata.

#### **Priešnakčiai**

Morkų apkepas su varške.KP Trintos šaldytos avietės. Nesaldinta arbata.

### **Ketvirtadienis**

#### **Pusryčiai**

Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi.G. Pienas.P Juodoji arbata(nesaldinta) Vaisiai-daržovės.

#### **Pietūs**

Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis,morkomis ir brokoliuG Kepta su garais riebi lašiša su provanso žolelėmis. Vir bulvės. Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis. Vanduo.

#### **Vakarienė**

Varškės kukulaičiai su sviesto-grietinės padažuGP. Aviečių arbata. Vaisiai- daržovės.

#### **Priešnakčiai**

Bulvių-morkų košė P. Kefyras P.

### **Penktadienis**

#### **Pusryčiai**

Avižinių dr. košė su sviestu.GP Šaldytos trintos avietės. Vaisiai. Kmyną arbata.

#### **Pietūs**

Žirnių-perlinių kruopų sriuba su grietine PB. Duona(pilno grūdo) G. Keptas vištienos file maltinukas. Kuskuso kruopos.

Morkų salotos su obuoliais ir aliejumi.

Vanduo su citrina.

#### **Vakarienė**

Sklindžiai su obuoliais PGK . Žolelių arbata(nesaldinta)

**Alergija arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai (žymėjimas)**

**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**

## II SAVAITĖ

### Pirmadienis

#### **Pusryčiai**

Miežių perlinių kruopų košė su sviestu GP. Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške GP ir obuoliais. Nesaldinta arbata. Vaisiai-daržovės.

#### **Pietūs**

Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis, nesaldintu jogurtu P. Kepti su garais jautienos kukulaičiai. Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais. Agurkai. Salotos su dž. spanguolėmis. Vanduo.

#### **Vakarienė**

Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais GP. Nesaldintas jogurtas P. Nesaldinta arbata. Vaisiai-daržovės.

#### **Priešnakčiai**

Makaronų sriuba su pienu P. Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir pomidoru GP.

### Antradienis

#### **Pusryčiai**

Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu GP. Vaisių salotos. Nesaldinta arbata.

#### **Pietūs**

Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba su nesaldintu jogurtu P. Viso grūdo ruginė duona G. Kalakutienos šlaunelių troškiny su kons. kukurūzais, morkomis ir paprikomis. Troškintos morkos su ryžiais. Cukinijų, agurkų ir morkų salotos. Vanduo.

#### **Vakarienė**

Orkaitėje kepti varškėčiai GP. Nesaldintas jogurtas P. Nesaldinta arbata. Vaisiai -daržovės.

#### **Priešnakčiai**

Manų košė su cinamonu ir sviestu G. Nesaldinta arbata.

### Trečiadienis

#### **Pusryčiai**

Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. Pienas P. Nesaldinta arbata. Vaisiai -daržovės.

#### **Pietūs**

Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija, nesaldintas jogurtas P. Viso grūdo ruginė duona G. Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške ir cukinija. Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais G. Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu P. Vanduo.

#### **Vakarienė**

Omletas KGP. Morkų košė su sviestu P. Pomidorai, agurkai. Nesaldinta arbata.

#### **Priešnakčiai**

Pieniška daržovių sriuba P. Pilno grūdo duona G.

### Ketvirtadienis

#### **Pusryčiai**

Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi G. Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir varškės sūriu GP. Nesaldinta arbata. Vaisiai-daržovės.

#### **Pietūs**

Perlinių kruopų sriuba G. Viso grūdo ruginė duona G. Kepta su garais žuvis (jūros lydeka). Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietine P. Morkų, obuolių salotos su nesaldintu jogurtu P. Vanduo.

#### **Vakarienė**

Kepti su garais varškės ir cukinijų paplotėliai P. Nesaldintas jogurtas P.

Raugintų pasukų kokteilis su uogomis P. Vaisiai-daržovės.

#### **Priešnakčiai**

Miežinių kruopų košė su sviestu GP. Pienas P.

### Penktadienis

#### **Pusryčiai**

Lietiniai GKP. Šaldytos trintos uogos. Arbata.

#### **Pietūs**

Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine P. Viso grūdo duona G. Garuose virti kiaulienos kukuliai.

Geltona bulvių košė su (ciberžole). Kopūstų, morkų salotos su alyvuogių aliejumi.

Apelsinų sultys. Vaisiai.

#### **Vakarienė**

Pieniška makaronų sriuba P.

Viso grūdo batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu GP.

**Alergija arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai (žymėjimas)**

**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 alyvuogiu aliejumi G. Ruginė duona su sviestu ir pomidoru GP. Arbata nesaldinta. Vaisiai-daržovės.

##### **Pietūs**

Tiršta šv. kopūstų sriuba. Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis K. Kukurūzų košė su sviestu GP. Keptos šakninės daržovės. B. Šv. agurkai. Vanduo.

##### **Vakarienė**

Virti varškėčiai su nesaldintu jogurtu GKP. Arbata. Tarkuotos šv. morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinų sultimis.

##### **Priešnakčiai**

Viso grūdo spelta blynai su cukinija G. su šaldytomis uogomis. Arbata.

#### **Antradienis**

##### **Pusryčiai**

Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi. G. Kietasis sūris P. Vaisiai-daržovės. Nesaldinta arbata.

##### **Pietūs**

Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba su jogurtu P. Duona G. Kiaulienos ir morkų troškiny su porais. Biri grikių košė su sviestu P. Šv. Pomidorai. Virti burokėliai su svogūnais. Vanduo.

##### **Vakarienė**

Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai su nesaldintu jogurtu GKP. Arbata. Vaisiai-daržovės.

##### **Priešnakčiai**

Viso grūdo avižinių dr. košė su graikiniais riešutais ir medumi G. Nesaldinta arbata.

#### **Trečiadienis**

##### **Pusryčiai**

Viso grūdo avižinių dr. košė su obuoliu, cinamonu, sviestu GP.

Viso grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu. GP. Nesaldinta arbata. Vaisiai-daržovės

##### **Pietūs**

Rūgštynių sriuba su jogurtu P. Duona. G

Orkaitėje kepti kukuliai su (burokėliais arba kopūstais.) K. Virta bulvių ir brokolių košė. Baltuju ridikų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi. Vanduo.

##### **Vakarienė**

Varškės apkepas su natūraliu jogurtu GKP. Arbata. Sezoniniai vaisiai.

##### **Priešnakčiai**

Daržovių šiupinys. Kefyras P.

#### **Ketvirtadienis**

##### **Pusryčiai**

Miežinių kruopų košė su sviestu. GP. Grūdėta varškė P. Arbata. Vaisiai-daržovės.

##### **Pietūs**

Tiršta agurkinė sriuba P. Keptas orkaitėje jūros lydekos paplotėlis ŽK. Morkų, svogūnų, ir česnakų padažas su ciberžole. Bulvių ir morkų košė. Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos. Vanduo.

##### **Vakarienė**

Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir sūriu GP. Avižiniai sausainiai su morkomoi ir bananais. G. Nesaldinta arbata. Vaisiai-daržovės.

##### **Priešnakčiai**

Pieniška kruopų sriuba P.

#### **Penktadienis**

##### **Pusryčiai**

Trijų grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi GP. Virtas kiaušinis K. Viso grūdo duonelė su saulėgrąžomis G. Arbata. Traškios morkytės.

##### **Pietūs**

Daržovių sriuba su jogurtu P. Kepti orkaitėje žemaičių blynai su lęšių įdaru. Jogurtinis padažas P. Raug. kopūstų ir morkų salotos su aliejumi. Vanduo.

##### **Vakarienė**

Keptas orkaitėje viso grūdo makaronų su daržovėmis ir sūriu apkepas GP. Arbata. Vaisiai-daržovės.

**Alergija arba netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai (žymėjimas)**

**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**