|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** | **Antradienis** | **Trečiadienis** | **Ketvirtadienis** | **Penktadienis** |
| **Pusryčiai** |
| Avižinių dribsnių košė ( augalinis) | Kvietinė kruopų košė su sviestu (tausojantis) | Manų košė su cinamonu (tausojantis) | Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) | Grikių košė (augalinis) |
| Nesaldinta žalia arbata | Nesaldinta žolelių arbata | Pienas | Nesaldinta arbata su citrina | Pienas |
| Vaisiai | Vaisiai | Vaisiai | Vaisiai | Vaisiai |
| **Pietūs** |
| Mėsiška pupelių sriuba | Trinta daržovių sriuba (augalinis) | Tiršta kopūstų-daržovių sriuba (augalinis) | Burokėlių sriuba su pupelėmis ( augalinis) | Perlinių kruopų sriuba |
| Duona | Duona |  |  |  Morkų, česnakų, svogūnų padažas su ciberžole |
| Troškinti vištienos ir ryžių maltinis (tausojantis) | „Karališki“ kiaulienos balandėliai (tausojantis) | Troškintas kiaulienos maltinis (tausojantis) | Kalakutienos kukulis | Troškintas žuvies maltinis |
|  | Bulvių košė | Virtos bulvės | Biri ryžių kruopų ko | Makaronų garnyras |
| Pekino kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi ir citrina | Pomidoras, agurkas | Kopūstų-morkų salotos su aliejumi ir citrina | Pomidorų-agurkų salotos su nesaldintu jogurtu | Agurkas |
| Nesaldinta arbata su citrina | Vanduo su apelsinu | Nesaldinta žolelių arbata | Nesaldinta žolelių arbata | Nesaldinta arbata su citrina |
|  |  |  | Pik-Nik sūrio lazdelė |  |
| **Vakarienė** |
| Virti varškėčiai su sviestu (tausojantis) | Orkaitėje keptas omletas (tausojantis) | Lietuviškų daržovių troškinys su ž.žirneliai ir vištienos krūtinėle | Makaronai su sviestu ir fermentiniu sūriu | Žaliosios salotos su saulėgrąžų sėklomis |
| Vanduo su citrina |  Kefyras 2.5 proc | Vanduo su citrina | Pienas 2,5proc | Vanduo su apelsinu |
|  | Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi | Duona, sviestas, pomidoras |  | Duona, sviestas, virta dešra |

1 savaitė

2 savaitė

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** | **Antradienis** | Trečiadienis | Ketvirtadienis | Penktadienis |
| **Pusryčiai** |
| Miežinė kruopų košė su sviestu (tausojantis) | Grikių košė (augalinis) | Avižinių dribsnių košė (augalinis) | Kukurūzų košė su sviestu (tausojantis) | Manų košė su cinamonu (tausojantis) |
| Nesaldinta žalia arbata | Nesaldinta arbata | Nesaldinta arbata su citrina | Pienas 2,5proc | Nesaldinta arbata su citrina |
| Vaisiai | Vaisiai | Vaisiai | Vaisiai | Vaisiai |
| **Pietūs** |
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėms ir perlinėmis kruopomis (augalinis) | Burokėlių-kopūstų sriuba (augalinis) | Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) | Žirnių sriuba su morkomis ir bulvėmis (augalinis) | Pupelių sriuba (augalinis ) |
|  Duona | Duona | Bulvių košė |  |  |
| Troškinti kiaulienos maltinis (tausojantis) |  Troškintas riebios žuvies maltinis (tausojantis) | Troškintas paukštienos maltinukas (tausojantis) | Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis) | Troškinti makaronai su kalakutiena (tausojantis) |
| Karštas žiedinių kopūstų, šparaginių pupelių ir ž.žirnelių garnyras | Agurkinis padažas |  | Grietinė |  |
| Agurkas | Burokėlių garnyras su aliejumi ir citrina | Pekino kopūsto ir pomidoro salotos su aliejumi ir citrina | Agurkas | Agurkų pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu |
| Nesaldinta žolelių arbata | Nesaldinta mėtų arbata | Nesaldinta arbata su citrina | Nesaldinta šalta arbata | Nesaldinta arbata su citrina |
| **Vakarienė** |
| Varškės spygliukai (tausojantis) | Bylynai | Varškės apkepas (tausojantis) | Sumuštinis su sviestu, virta vištiena, pomidoru | Žaliosios salotos su aliejumi ir citrina |
| Trintos uogos | Natūralus jogurtas 2,5proc | Trintų vaisių tyrė | Sveikuoliškas javainis | Duona, sviestas, virta dešra |
| Vanduo su citrina | Vanduo su citrina | Vanduo su citrina | Nesaldinta vaisinė arbata su citrina | Natūralus jogurtas |

3 savaitė

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** | **Antradienis** | **Trečiadienis** | **Ketvirtadienis** | **Penktadienis** |
| **Pusryčiai** |
| Kvietinė kruopų košė su sviestu (tausojantis) | Avižinių dribsnių košė (augalinis) su saulėgrąžų sėklomis | Manų košė su cinamonu (tausojantis) | Kuskuso košė su sviestu (tausojantis) ir lazdyno riešutais | Grikių košė su sviestu (tausojantis) |
| Nesaldinta žolelių arbata | Nesaldinta arbata | Nesaldinta vaisinė arbata su citrina | Nesaldinta kmynų arbata | Nesaldinta žolelių arbata |
| Vaisiai | Vaisiai | Vaisiai | Vaisiai | Vaisiai |
| **Pietūs** |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) | Mėsiška sriuba su kvietinėmis kruopomis | Makaronų sriuba su morkomis (augalinis | Daržovių sriuba (augalinis) | Žirnių sriuba su morkomis (augalinis) |
|  | Duona | Duona |  |  |
| Ryžių kruopų plovas su kiauliena (tausojantis) | Troškintas kiaulienos maltinis (tausojantis) | Troškintas žuvies maltinis (tausojantis) | Troškinti vištienos maltinukai su morkomis | Bulvių plokštainis su grietine |
| Pekino kopūstų, agurkų, ridikėlių salotos su aliejumi ir citrina | Karštas žiedinių kopūstų, šparaginių pupelių ir žirnelių garnyras | Burokėlių garnyras su aliejumi ir citrina | Šv.daržovių salotos su aliejumi ir citrina | Agurkas, pomidoras |
|  |  | Virtos bulvės | Makaronų garnyras |  |
| Vanduo su apelsinu | Vanduo su citrina | Nesaldinta žalia arbata | Nesaldinta žolelių arbata su citrina | Vanduo su citrina |
| **Vakarienė** |
| Makaronai su sviestu ir fermentiniu sūriu (tausojantis) | Sausi pusryčiai  | Virti varškėčiai su sviestu (tausojantis) | Virtas kiaušinis, duona, pomidoras | Žaliosios salotos su aliejumi ir citrina |
| Pienas 2,5proc | Pienas | Vanduo su apelsinu | Vanduo su citrina | Vanduo su citrina |
|  | Varškės sūris |  | Pik Nik sūrio lazdelė | Duona, sviestas, virta dešra |