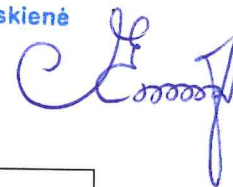




1 SAVAITĖ

Pirmadienis PUSRYČIAI	Antradienis PUSRYČIAI	Trečiadienis PUSRYČIAI	Ketvirtadienis PUSRYČIAI	Penktadienis PUSRYČIAI
Avižinių dribsnių košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis). Trinti kons.vaisiai	Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Omletas (tausojantis). Daržovių salotos	Manų kruopų košė (tausojantis) su trintomis šald.braškėmis	Kukurūzų kruopų košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis). Vaisiai
Viso grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	Viso grūdo duona su sviestu ir virtu kiaušiniu	Viso grūdo duona su sviestu	Varškės sūris su medumi	Grūdų traputis su uogiene
Kakava su pienu (nesaldinta)	Arbata (nesaldinta)	Arbata (nesaldinta)	Arbata (nesaldinta)	Pienas
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine (tausojantis)	Žaliųjų žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	Agurkų sriuba su daržovėmis (tausojantis)
Viso grūdo duona	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona
Varškės apkepas (tausojantis)	Ryžių troškiny su kalakutiena ir daržovėmis (tausojantis)	Troškintas kiaulienos kotletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)	Lašišos medaliono kepsnys (tausojantis)	Kepta vištienos file arba vištienos blauzdelė (be kaulų, be odos) (tausojantis). Trintų morkų padažas
Natūralus jogurtas	Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu	Bulvių košė	Virti lęšiai	Virti ryžiai su ciberžole
Vaisių salotos	Agurkai arba mar.agurkai, ridikėliai	Burokėlių salotos su aliejumi. Pomidorai	Salotos su ridikėliais arba kons.kukurūzais, pomidorais ir aliejumi. Agurkai	Morkų salotos su obuoliais, saulėgrąžų sėklomis ir aliejumi. Pomidorai
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI
Makaronai su vištiena ir daržovėmis (tausojantis). Agurkai arba mar.agurkai	Virtų bulvių - varškės kukulaičiai (tausojantis)	Varškės pudingas su ryžių dribsniais (tausojantis). Uogienė	Virti varškėčiai (tausojantis)	Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)
Viso grūdo duona	Natūralus jogurtas	Natūralus jogurtas	Grietinė	Sumuštinis, užkeptas su varške ir obuoliais
Arbata (nesaldinta)	Kefyras	Pienas	Kakava su pienu (nesaldinta)	
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

* Galimi nereikšmingi keitimai, t.y. pakeisti vieną maisto produktą tos pačios maisto produktų grupės kitu maistu, kai mitybinė vertė nepablogėja, o energetinė vertė pasikeičia ne daugiau kaip 5 procentais. Taip pat patiekalai keičiami atsižvelgiant į sezoniskumą (pvz. raugintų kopūstų sriubą į švž.kopūstų sriubą, burokėlių sriubą į šaltibarščius ir pan.)



2 SAVAITĖ

Pirmadienis PUSRYČIAI

5 - ių dribsnių košė (augalinis, tausojantis)
Uogienė
Pienas
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

PIETŪS

Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine (tausojantis)
Viso grūdo duona
Troškintas jautienos kukulis (tausojantis). Pomidorų - grietinės padažas
Virti griekiai
Kopūstų salotos su morkomis. Pomidorai
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

PAVAKARIAI

Varškės ir bananų apkepamas (tausojantis)
Kons. vaisiai arba trintos šald. braškės
Arbata (nesaldinta)
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

Antradienis PUSRYČIAI

Perlinių kruopų košė (tausojantis)
Varškės sūris su medumi
Arbata (nesaldinta)
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

PIETŪS

Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)
Viso grūdo duona
Kepta vištienos file arba vištienos blauzdelė (be kaulų, be odos) (tausojantis). Daržovių padažas
Bulvių košė
Troškintos morkos su šaldytais žaliaisiais žirneliais. Agurkai
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

PAVAKARIAI

Omletas (tausojantis). Daržovių salotos
Viso grūdo duona su sviestu
Kakava su pienu (nesaldinta)
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

Trečiadienis PUSRYČIAI

Ryžių dribsnių košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis). Trinti kons. vaisiai
Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu
Arbata (nesaldinta)
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

PIETŪS

Šviežių arba raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)
Viso grūdo duona
Kalakutienos maltinis (tausojantis). Trintų morkų padažas
Virtos perlinės kruopos
Salotos su ridikėliais arba kons. kukurūzais, pomidorais ir aliejumi. Agurkai arba mar. agurkai
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

PAVAKARIAI

Varškės sklandžiai
Trintos šald. braškės
Arbata (nesaldinta)
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

Ketvirtadienis PUSRYČIAI

Griekių kruopų košė su sviestu (tausojantis)
Viso grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu
Arbata (nesaldinta)
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

PIETŪS

Žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)
Viso grūdo duona
Žuvies apkepamas (tausojantis). Špinatų padažas
Virti ryžiai
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi. Pomidorai
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

PAVAKARIAI

Virtos pieniškos dešrelės. Natūralus pomidorų padažas. Daržovės
Virti makaronai
Arbata (nesaldinta)
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

Penktdienis PUSRYČIAI

Virtas kiaušinis. Agurkų ir žirnelių salotos
Viso grūdo duona su sviestu
Kakava su pienu (nesaldinta)
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

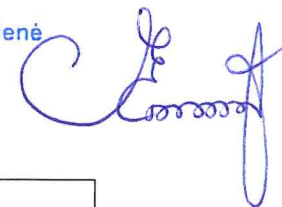
PIETŪS

Žirnių sriuba su daržovėmis ir perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)
Viso grūdo duona
Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)
Virtos bulvės
Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu. Agurkai, ridikėliai
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

PAVAKARIAI

Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)
Grūdų traputis su varškės užtepėle
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

* Galimi nereikšmingi keitimai, t.y. pakeisti vieną maisto produktą tos pačios maisto produktų grupės kitu maistu, kai mitybinė vertė nepablogėja, o energetinė vertė pasikeičia ne daugiau kaip 5 procentais. Taip pat patiekalai keičiami atsižvelgiant į sezoniskumą (pvz. raugintų kopūstų sriubą į švž. kopūstų sriubą, burokėlių sriubą į šaltibarščius ir pan.)



3 SAVAITĖ

**Pirmadienis
PUSRYČIAI**

Avižinių dribsnių košė su avižių gėrimu (augalinis, tausojantis). Trinti kons.vaisiai
Varškės desertas su trintomis šald.braškėmis
Arbata (nesaldinta)
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

**Antradienis
PUSRYČIAI**

Ryžių kruopų košė (tausojantis) su uogiene
Varškės sūris su medumi
Arbata (nesaldinta)
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

**Trečiadienis
PUSRYČIAI**

Manų kruopų košė (tausojantis) su trintomis šald.braškėmis
Grūdų traputis su medumi
Kakava su pienu (nesaldinta)
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

**Ketvirtadienis
PUSRYČIAI**

Omletas (tausojantis). Daržovių salotos
Viso grūdo duona su sviestu
Arbata (nesaldinta)
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

**Penktadienis
PUSRYČIAI**

Grikių košė su morkomis ir aliejumi (augalinis, tausojantis)
Viso grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu
Kakava su pienu (nesaldinta)
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

PIETŪS

Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)
Viso grūdo duona
Ryžių troškiny su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi
Pomidorai, paprikos
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

PIETŪS

Žirnių sriuba su daržovėmis (tausojantis)
Viso grūdo duona
Kiaulienos kepsnys arba kiaulienos maltinis (tausojantis)
Virti griekiai
Salotos su ridikėliais arba kons.kukurūzais, pomidorais ir aliejumi. Agurkai
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

PIETŪS

Rūgštynių sriuba su kiaušiniu ir daržovėmis (tausojantis)
Viso grūdo duona
Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)
Bulvių košė
Burokėlių salotos su aliejumi. Pomidorai, agurkai
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

PIETŪS

Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)
Viso grūdo duona
Kepta lašišos file (tausojantis)
Virtos bulvės
Salotos su ridikėliais arba kons.kukurūzais, pomidorais ir aliejumi. Agurkai
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

PIETŪS

Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine (tausojantis)
Viso grūdo duona
Kalakutienos kepinukas. Trintų morkų padažas
Virtos perlinės kruopos
Morkų salotos su aliejumi. Pomidorai, agurkai
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

PAVAKARIAI

Varškės apkepas (tausojantis). Uogienė
Grietinė
Pienas
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

PAVAKARIAI

Konvekciniėje krosnyje keptos bulvių skiltelės (augalinis). Troškintos šaldytos daržovės
Varškės ir jogurto padažas
Kefyras
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

PAVAKARIAI

Makaronai su daržovėmis (augalinis)
Viso grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu
Arbata (nesaldinta)
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

PAVAKARIAI

Virti varškėčiai su kukurūzų miltais (tausojantis)
Grietinė
Arbata (nesaldinta)
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

PAVAKARIAI

Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)
Sumuštinis, užkeptas su varške ir obuoliais
*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

* Galimi nereikšmingi keitimai, t.y. pakeisti vieną maisto produktą tos pačios maisto produktų grupės kitu maistu, kai mitybinė vertė nepablogėja, o energetinė vertė pasikeičia ne daugiau kaip 5 procentais. Taip pat patiekalai keičiami atsižvelgiant į sezoniškumą (pvz. raugintų kopūstų sriubą į švž.kopūstų sriubą, burokėlių sriubą į šaltibarščius ir pan.)

