

2 savaitė

PIRMADIENIS		
<p><u>Pusryčiai</u> Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A) (T) L100/ D150 Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir pomidoru 20/5/10 Sezoniniai vaisiai 100 Nesaldinta arbata</p>	<p><u>Pietūs</u> Trinta daržovių sriuba su skrebučiais (T) (A) L100/10- D150/15 Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (T) L160/ D180 Virtų burokėlių salotos su svogūnais (A) (T) 90 Daržovių rinkinukas: agurkai, pomidorai 25/25 Vanduo paskanintas vaisiais</p>	<p><u>Vakarienė</u> Mieliniai blynai L80/ D100 Grietinė 30% riebi. 10 Šaldytos uogos 25 Nesaldinta arbata</p>
ANTRADIENIS		
<p><u>Pusryčiai</u> Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu ir avietėmis (T) L150/ D200 Virtas kiaušinis (T) 50 Viso grūdo ruginė duona 20 Nesaldinta arbata</p>	<p><u>Pietūs</u> Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (A) (T) L100/ D150 Viso grūdo ruginė duona 20 Bulvių plokštainis su vištiena L175/ D220 Graikiškas jogurtas 25 Šviežių morkų lazdelės 80 Daržovių rinkinukas: agurkai, paprikos L25/25, D30/30 Vanduo</p>	<p><u>Vakarienė</u> Kepti orkaitėje varškėčiai su prieskoninėmis žolelėmis (T) L80/ D110 Grietinė 30% riebi. 15 Sezoniniai vaisiai 100 Nesaldinta arbata</p>
TREČIADIENIS		
<p><u>Pusryčiai</u> Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (T) L150/ D200 Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/20 Nesaldinta arbata</p>	<p><u>Pietūs</u> Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (A) (T) L100/ D150 Viso grūdo ruginė duona 20 Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai su trintais pomidorais (T) L90 (54/36) / D120 (72/48) Bulvių košė (T) L80/ D100 Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A) L70/ D90 Vanduo paskanintas vaisiais</p>	<p><u>Vakarienė</u> Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A) (T) L150/ D200 Daržovių rinkinukas: pomidorai, morkos 30/30 Sezoniniai vaisiai 90 Nesaldinta arbata</p>
KETVIRTADIENIS		
<p><u>Pusryčiai</u> Perlinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (T) (A) L150/5/2- D200/5/2 Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir pomidoru 20/5/10 Nesaldinta arbata</p>	<p><u>Pietūs</u> Šviežių kopūstų sriuba (A) (T) L100/ D150 Viso grūdo ruginė duona 20 Garuose kepti lašišų file kepsneliai su citrinomis (T) L65/ D80 Virti ryžiai su ciberžole (A) (T) L70/ D90 Troškintos daržovės (T) 100 Vanduo</p>	<p><u>Vakarienė</u> Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (T) L120/ D140 Graikiškas jogurtas 25 Sezoniniai vaisiai 80 Nesaldinta arbata</p>
PENKTADIENIS		
<p><u>Pusryčiai</u> Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (A) (T) L150/ D200 Grūdų traputis 20 Sezoniniai vaisiai 120 Nesaldinta arbata</p>	<p><u>Pietūs</u> Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (A) (T) L100/ D150 Viso grūdo ruginė duona 20 Troškinta jautiena su grietinės padažu (T) L90(65/25)/ D110 (75/35) Pilno grūdo makaronai (T) (A) 80 Kopūstų- morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (A) L50/ D65 Daržovių rinkinukas: paprikos, ridikėliai 30/30 Vanduo</p>	<p><u>Vakarienė</u> Pieniška ryžių sriuba (T) L150/ D200 Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu ir žalumynais (T) L50(20/3/10/15/3)- D80(30/5/15/25/5) Sezoniniai vaisiai 60 Nesaldinta arbata</p>