|  |  |
| --- | --- |
| **Pirmadienis Nr. 1**  Nesaldinta arbata (juodoji) 150 g  Viso grūdo avižinių dribsnių košė 150 g (t.)  Bananas 80 g  Žirnelių sriuba 100 g (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona 20 g  Ryžių, morkų ir paukštienos troškinys 110/10/30 g (tausojantis)  Agurkų, pomidorų salotos 110 g (augalinis)  Vanduo 130 g  Nesaldinta arbata (mėtų)150 g  Varškės kukuliai su sviesto ir grietinės  padažu 100/13 g (tausojantis)  Obuolys 100 g | **Antradienis Nr. 2**  Nesaldinta arbata (melisos) 150 g  Omletas 80 g  Kriaušė 120 g  Burokėlių sriuba 100 g (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona 20 g  Troškinti jūros lydekos maltiniai su morkomis  60 g (tausojantis)  Biri rudųjų ryžių košė 90 g (tausojantis, augalin.)  Kopūstų, pomidorų, agurkų salotos 120 g (augalin.)  Vanduo 130 g  Pieniška miežinių kruopų sriuba 150 g (tausoj.)  Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir dešra  30/5/15 g |
| **Trečiadienis Nr. 3**  Pienas 150 g  Pusryčių dribsniai 40 g  Obuolys 80 g  Pomidorinė sriuba 100 g (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona 20 g  Tarkuotų bulvių cepelinai su paukštiena ir lieso jogurto padažu 110/40/15 g (tausojantis)  Kopūstų, morkų mišrainė 100 g (augalinis)  Vanduo 130 g  Nesaldinta arbata (kmynų) 150 g  Kepta jūros lydeka 50 g  Viso grūdo ruginė duona 20 g  Troškintos šparaginės pupelės 60 g (augalinis, tausojantis)  Kivi vaisius 100 g | **Ketvirtadienis Nr. 4**  Nesaldinta arbata (vaisinė) 150 g  Miežinių kruopų košė 150 g (tausojantis)  Bananas 80 g  Žirnių sriuba 100 g (augalinis, tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona 20 g  Balandėliai su jautiena ir kiauliena 70/40 g (tausojantis)  Bulvių, brokolių košė 45/30 g  Agurkai 120 g (augalinis)  Vanduo 130 g  Nesaldinta arbatžolių arbata 150 g  Sklindžiai su varške 110 g |
| **Penktadienis Nr. 5**  Nesaldinta arbata (mėtų) 150 g  Viso grūdo makaronų košė 150 g (tausojantis)  Obuolys 120 g  Pupelių- kruopų sriuba 100 g (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona 20 g  Virtos dešrelės 75 g  Bulvių košė 75 g  Troškinti kopūstai 80 g (augalinis, tausojantis)  Vanduo 130 g  Kefyras 150 g  Grietinės padaže troškintos daržovės 150 g (tausojantis)  Bananas 100 g |  |
| **Pirmadienis Nr. 6**  Pienas 150 g  Grikių košė 150 g (tausojantis)  Obuolys 120 g  Daržovių sriuba 100 g (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona 20 g  Troškintas paukštienos maltinis 80 g (tausoj.)  Bulvių košė 80 g (tausojantis)  Burokėlių salotos 105 g (augalinis)  Vanduo 130 g  Nesaldinta arbata (melisos) 150 g  Virti varškėtukai su padažu 110/15 g (tausoj.)  Kiviai 100 g | **Antradienis Nr. 7**  Pienas 130 g  Penkių grūdų košė 150 g  Sūrio lazdelė 15 g  Bananas 80 g  Bulvienė sriuba 100 g (tausoj.)  Viso grūdo ruginė duona 20 g  Troškintas menkės ir morkų maltinis 60 g (taus.)  Biri rudųjų ryžių košė 80 g (augal. tausojantis)  Burokėlių, raugintų agurkų salotos su avinžirniais (augalinis) 100/10/10 g  Šviežias agurkas 60 g  Vanduo 130 g  Nesaldinta arbata (juodoji) 150 g  Trošk. viso grūdo makaronai su dešra 150 g(taus)  Kriaušė 100 g |
| **Trečiadienis Nr. 8**  Nesaldinta arbata (mėtų) 150 g  Varškė su grietine 103/8 g  Bananas 100 g  Miežinių kruopų sriuba 100 g (tausoj.)  Viso grūdo ruginė duona 20 g  Troškinti jautienos ir kiaulienos kukuliai 60 g  (tausojantis)  Brokolių, bulvių košė 55/35 g (aug.tausoj.)  Agurkas 100 g (augalinis)  Vanduo 130 g  Nesaldinta arbatžolių arbata 150 g  Miltiniai blynai su cukrum 130/3 g | **Ketvirtadienis Nr. 9**  Nesaldinta arbata (kmynų) 150 g  Viso grūdo avižinių dribsnių košė 150 g (tausoj.)  Kriaušė 100 g  Ukrainietiški barščiai 100 g (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona 20 g  Maltos paukštienos kepsnys 80 g  Bulvių košė 90 g (tausojantis)  Pekino kopūstų, pomidorų, agurkų salotos 120 g  (augalinis)  Vanduo 130 g  Pieniška perlinių kruopų sriuba 150 g (tausoj.)  Viso grūdo ruginė duona su sviestu 30/5 g  Sūrio lazdelė 15 g |
| **Penktadienis Nr. 10**  Nesaldinta arbata (melisos) 150 g  Varškės kukuliai su padažu 100/14 g (tausoj.)  Agurkinė sriuba 100 g (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona 20 g  Maltos jautienos troškinys su rudaisiais ryžiais ir daržovėmis 50/100/15 g (tausojantis)  Agurkai 120 g (augalinis)  Vanduo 130 g  Kefyras 150 g  Daržovių troškinys ( bulvės, morkos, kopūstai) 70/36/36 g (tausojantis).  Bananas 100 g |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Pirmadienis Nr. 11**  Nesaldinta arbata (kmynų) 150 g  Viso grūdo makaronai su varške 115/35 g (taus.)  Obuolys 120 g  Pupelių sriuba 100 g (augal. tausoj.)  Viso grūdo ruginė duona 20 g  Troškintos naminės dešrelės 80 g (tausojantis)  Bulvių košė 85 g (tausojantis)  Troškinti rūgštūs kopūstai 100 g (taus. augal.)  Vanduo 130 g  Pieniška ryžių sriuba 150 g (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir dešra 55 g  Agurkas 60 g | **Antradienis Nr. 12** Pienas 150 g  Miežinių kruopų košė su svogūnais ir morkomis 150 g (tausojantis)  Apelsinas 100 g    Burokėlių sriuba 100 g (tausojantis)  Kivių, kriaušių salotos 50/50 g (augalinis) Lietiniai su varške ir lieso jogurto padažu 80/50/15 g  Vanduo 130 g    Nesaldinta arbata (juodoji) 150 g  Žirnių, bulvių ir morkų šiupinys su dešrele  150/40 g (tausoj.) Obuolys 100 g |
| **Trečiadienis Nr. 13**  Pienas 120 g  Manų košė 150 g (tausojantis)  Obuolys 90 g  Žirnių sriuba 100 g (tausojantis, augalinis)  Viso grūdo ruginė duona 20 g  Trošk. paukštienos file su daržovėmis 60/70 g  (tausojantis)  Biri rudųjų ryžių košė 80 g (augal. tausoj.) Pomidorai 90 g (augalinis)  Agurkai 60 g  Vanduo 130 g  Nesaldinta arbata (kmynų) 150 g  Varškės ir bulvių piršteliai su sviesto ir grietinės padažu 150/12 g (tausojantis) | **Ketvirtadienis Nr. 14** Nesaldinta arbata (vaisinė) 150 g  Omletas su sūriu 70/30 g  Bananas 120 g    Daržovių sriuba 100 g (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona 20 g  Troškintas jūros lydekos ir morkų maltinis 70 g (tausojantis)  Biri rudųjų ryžių košė 80 g (augal. tausoj.)  Burokėlių salotos 94 g (augalinis)  Agurkas 60 g  Vanduo 130 g    Pieniška avižinių dribsnių sriuba 150 g (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir dešra 35/5/15 g  Obuolys 100 g |
| **Penktadienis Nr. 15**  Nesaldinta arbata (mėtų) 150 g  Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir varškės sūriu 40/8/20 g  Bananas 120 g  Rūgščių kopūstų sriuba 100 g (tausoj. augal.)  Viso grūdo ruginė duona 20 g  Jautienos ir kiaulienos maltinukai 60 g  (tausojantis)  Virtos bulvės 70 g (augalinis, tausoj.)  Burokėliai 113 g  Vanduo 130 g    Liesas jogurtas be priedų 150 g  Grikių ir daržovių troškinys 150 g (tausojantis)  Kriaušė 120 g |  |