|  |  |
| --- | --- |
| **Pirmadienis Nr. 1**Nesaldinta arbata (juodoji) 150 gViso grūdo avižinių dribsnių košė 150 g (t.)Bananas 80 gŽirnelių sriuba 100 g (tausojantis)Viso grūdo ruginė duona 20 gRyžių, morkų ir paukštienos troškinys 110/10/30 g (tausojantis)Agurkų, pomidorų salotos 110 g (augalinis)Vanduo 130 gNesaldinta arbata (mėtų)150 gVarškės kukuliai su sviesto ir grietinės padažu 100/13 g (tausojantis)Obuolys 100 g | **Antradienis Nr. 2**Nesaldinta arbata (melisos) 150 gOmletas 80 gKriaušė 120 gBurokėlių sriuba 100 g (tausojantis)Viso grūdo ruginė duona 20 gTroškinti 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 gPieniška miežinių kruopų sriuba 150 g (tausoj.) Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir dešra 30/5/15 g |
| **Trečiadienis Nr. 3**Pienas 150 gPusryčių dribsniai 40 gObuolys 80 g Pomidorinė sriuba 100 g (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona 20 gTarkuotų bulvių cepelinai su paukštiena ir lieso jogurto padažu 110/40/15 g (tausojantis)Kopūstų, morkų mišrainė 100 g (augalinis)Vanduo 130 gNesaldinta arbata (kmynų) 150 gKepta jūros lydeka 50 gViso grūdo ruginė duona 20 gTroškintos šparaginės pupelės 60 g (augalinis, tausojantis)Kivi vaisius 100 g | **Ketvirtadienis Nr. 4**Nesaldinta arbata (vaisinė) 150 gMiežinių kruopų košė 150 g (tausojantis)Bananas 80 gŽirnių sriuba 100 g (augalinis, tausojantis)Viso grūdo ruginė duona 20 gBalandėliai su jautiena ir kiauliena 70/40 g (tausojantis)Bulvių, brokolių košė 45/30 gAgurkai 120 g (augalinis)Vanduo 130 gNesaldinta arbatžolių arbata 150 gSklindžiai su varške 110 g |
| **Penktadienis Nr. 5**Nesaldinta arbata (mėtų) 150 gViso grūdo makaronų košė 150 g (tausojantis)Obuolys 120 gPupelių- kruopų sriuba 100 g (tausojantis)Viso grūdo ruginė duona 20 gVirtos dešrelės 75 gBulvių košė 75 gTroškinti kopūstai 80 g (augalinis, tausojantis)Vanduo 130 gKefyras 150 gGrietinės padaže troškintos daržovės 150 g (tausojantis)Bananas 100 g |  |
| **Pirmadienis Nr. 6**Pienas 150 gGrikių košė 150 g (tausojantis)Obuolys 120 gDaržovių sriuba 100 g (tausojantis)Viso grūdo ruginė duona 20 gTroškintas paukštienos maltinis 80 g (tausoj.)Bulvių košė 80 g (tausojantis)Burokėlių salotos 105 g (augalinis)Vanduo 130 gNesaldinta arbata (melisos) 150 gVirti varškėtukai su padažu 110/15 g (tausoj.)Kiviai 100 g | **Antradienis Nr. 7**Pienas 130 gPenkių grūdų košė 150 gSūrio lazdelė 15 gBananas 80 gBulvienė sriuba 100 g (tausoj.)Viso grūdo ruginė duona 20 gTroškintas 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 gŠviežias agurkas 60 gVanduo 130 gNesaldinta arbata (juodoji) 150 gTrošk. viso grūdo makaronai su dešra 150 g(taus)Kriaušė 100 g |
| **Trečiadienis Nr. 8**Nesaldinta arbata (mėtų) 150 gVarškė su grietine 103/8 gBananas 100 gMiežinių kruopų sriuba 100 g (tausoj.)Viso grūdo ruginė duona 20 gTroškinti jautienos ir kiaulienos kukuliai 60 g(tausojantis)Brokolių, bulvių košė 55/35 g (aug.tausoj.)Agurkas 100 g (augalinis)Vanduo 130 gNesaldinta arbatžolių arbata 150 gMiltiniai blynai su cukrum 130/3 g | **Ketvirtadienis Nr. 9**Nesaldinta arbata (kmynų) 150 gViso grūdo avižinių dribsnių košė 150 g (tausoj.)Kriaušė 100 gUkrainietiški barščiai 100 g (tausojantis)Viso grūdo ruginė duona 20 gMaltos paukštienos kepsnys 80 gBulvių košė 90 g (tausojantis)Pekino kopūstų, pomidorų, agurkų salotos 120 g(augalinis)Vanduo 130 gPieniška perlinių kruopų sriuba 150 g (tausoj.)Viso grūdo ruginė duona su sviestu 30/5 gSūrio lazdelė 15 g |
| **Penktadienis Nr. 10**Nesaldinta arbata (melisos) 150 gVarškės kukuliai su padažu 100/14 g (tausoj.)Agurkinė sriuba 100 g (tausojantis)Viso grūdo ruginė duona 20 gMaltos jautienos troškinys su rudaisiais ryžiais ir daržovėmis 50/100/15 g (tausojantis)Agurkai 120 g (augalinis)Vanduo 130 gKefyras 150 gDaržovių troškinys ( bulvės, morkos, kopūstai) 70/36/36 g (tausojantis). Bananas 100 g |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Pirmadienis Nr. 11**Nesaldinta arbata (kmynų) 150 gViso grūdo makaronai su varške 115/35 g (taus.)Obuolys 120 gPupelių sriuba 100 g (augal. tausoj.)Viso grūdo ruginė duona 20 gTroškintos naminės dešrelės 80 g (tausojantis)Bulvių košė 85 g (tausojantis)Troškinti rūgštūs kopūstai 100 g (taus. augal.)Vanduo 130 gPieniška ryžių sriuba 150 g (tausojantis)Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir dešra 55 gAgurkas 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 gŽirnių, bulvių ir morkų šiupinys su dešrele 150/40 g (tausoj.) Obuolys 100 g  |
| **Trečiadienis Nr. 13**Pienas 120 gManų košė 150 g (tausojantis)Obuolys 90 gŽirnių sriuba 100 g (tausojantis, augalinis) Viso grūdo ruginė duona 20 gTrošk. paukštienos file su daržovėmis 60/70 g(tausojantis)Biri rudųjų ryžių košė 80 g (augal. tausoj.) Pomidorai 90 g (augalinis)Agurkai 60 gVanduo 130 gNesaldinta arbata (kmynų) 150 gVarškės 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 gObuolys 100 g  |
| **Penktadienis Nr. 15**Nesaldinta arbata (mėtų) 150 gViso grūdo ruginė duona su sviestu ir varškės sūriu 40/8/20 gBananas 120 g Rūgščių kopūstų sriuba 100 g (tausoj. augal.)Viso grūdo ruginė duona 20 gJautienos ir kiaulienos maltinukai 60 g(tausojantis)Virtos bulvės 70 g (augalinis, tausoj.)Burokėliai 113 gVanduo 130 g  Liesas jogurtas be priedų 150 gGrikių ir daržovių troškinys 150 g (tausojantis)Kriaušė 120 g  |  |