



1 SAVAITĖ		Pusryčiai		Pietūs		Pavakariai	
1 SAVAITĖ	PIRMADIENIS	Grikių kruopų košė su pienu (tausojantis)	200	Lešių sriuba su morkomis, grietinė (tausojantis)(augalinis)	180/5	Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su bananais ir cinamonu (tausojantis)	160
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	30	Trintos vyšnios (augalinis)(tausojantis)	25
		Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepti vištienos gabaliukai kreminiame citrininiame padaže (tausojantis)	90/20	Natūralus jogurtas	25
				Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	90		
				Šviežių kopūstų, kukurūzų salotos su krapais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
				Vanduo	200		
	ANTRADIENIS	Trijų grūdų dribsnių košė su kokosų pienu (tausojantis)(augalinis)	180	Tiršta agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis, grietinė (tausojantis)(augalinis)	180/5	Kepti lietiniai blynai trikampėliai	100
		Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	20	Tamsi pilno grūdo duona	30	Trinta vanilinė varškė (tausojantis)	40
		Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje keptas kiaulienos kepsnys "netikras zuikis" (tausojantis)	90	Trintos avietės (augalinis)(tausojantis)	25
		Citrinos	40	Virtas birus perlinis kuskusas (augalinis)(tausojantis)	90		
		Mėtos	5	Šviežių morkų ir moliūgų salotos su apelsinų užpilu ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
				Vanduo	200		
	TREČIADIENIS	Kvietinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	180	Trinta brokolių sriuba (tausojantis)	180	Kepti bulvių piršteliai	120
		Naminis obuolių džemas (augalinis)(tausojantis)	20	Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis)	15	Grietinė	25
		Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepta lazanija su kalakutiena (tausojantis)	160	Kukurūzų traputis	10
		Kakava su pienu be cukraus (tausojantis)	150	Švieži pomidorai (augalinis)	45		
				Marinuoti agurkai (augalinis)	45		
				Vanduo	200		
	KETVIRTADIENIS	Konv. krosnyje keptas omletas (tausojantis)	110	Daržovių sultinys su žaliaisiais žirneliais ir ryžiais, grietinė (tausojantis)(augalinis)	180/5	Virti kvietiniai makaronai (tausojantis)(augalinis)	130
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	30	Lešių ir dražovių "bolognese" (tausojantis)(augalinis)	70
		Tamsi pilno grūdo duona	30	Jautienos troškiny s "befstrogenas" (tausojantis)	90	Pik-Nik sūrio lazdelė	1 vnt. (20)
		Garintos šparaginės pupelės (tausojantis)	50	Virtų bulvių ir salierų košė (tausojantis)	110		
		Sezoninis vaisius	100	Virtų burokėlių ir brokolių salotos su saulėgrąžų sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
				Vanduo	200		
	PENKTADIENIS	Avižinių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	200	Raugintų kopūstų sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	180/5	Konv. krosnyje kepti kibinai su vištiena ir sezamo sėklomis (tausojantis)	60/40
		Cinamonas	1	Tamsi pilno grūdo duona	30	Vaisinis jogurtas	125
		Sviestas	5	Konv. krosnyje kepti lydekos maltinukai su bulvėmis (tausojantis)	90		
		Sezoninis vaisius	100	Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	90		
				Konservuoti kukurūzai (augalinis)	45		
				Švieži agurkas (augalinis)	45		
				Vanduo	200		



2 SAVAITĖ

Pusryčiai		Pietūs		Pavakariai	
Penkių grūdų dribsnių košė su sėlenomis ir avižų pienu (augalinis)(tausojantis)	200	Pomidorinė kopūstų sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	180/5	Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su kokoso drožlėmis (tausojantis)	160
Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	30	Trintis barškės (augalinis)(tausojantis)	25
Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepti kalakutienos šlaunų kepsneliai užkepti sūriu (tausojantis)	90/10	Natūralus jogurtas	25
		Virtos birios bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	90		
		Šviežių agurkų ir saldžiųjų kukurūzų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
		Vanduo	200		
Ryžių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	180	Burokėlių sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	180/5	Konv. krosnyje kepti pilno grūdo keksiukai su bananais ir datulėmis (tausojantis)	120
Trinti serbentai (augalinis)(tausojantis)	20	Tamsi pilno grūdo duona	30	Vaisinis jogurtas	125
Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepti kiaulienos-jautienos maltinukai su sezamo sėklomis (tausojantis)	90		
		Virtas birius kuskusas (augalinis)(tausojantis)	90		
		Šviežių morkų salotos su ropėmis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
		Vanduo	200		
Perlinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	200	Vištienos sriuba su grikiais ir daržovėmis, grietinė (tausojantis)	180/5	Virti varškėtukai (tausojantis)	150
Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	30	Naminis kriaušių džemas (auaglinis)(tausojantis)	25
Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje keptas smulkiai tarkuotas bulvių plokštainis (tausojantis)	140	Natūralus jogurtas	25
		Grietinė	10		
		Švieži pomidorai (augalinis)	45		
		Šviežių paprikų lazdelės (augalinis)	45		
		Vanduo	200		
Sorų ir kukurūzų košė su pienu (tausojantis)	180	Trinta dražovių sriuba (tausojantis)	180	Kepti jogurtiniai blynai su obuoliais	120
Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	20	Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis)	15	Trintos vyšnios (augalinis)(tausojantis)	25
Sezoninis vaisius	100	Troškinti kiaulienos gabaliukai su mini morkytėmis (tausojantis)	90	Natūralus jogurtas	25
		Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	90	Pienas	150
		Šviežių kopūstų salotos su žaliaisiais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
		Vanduo	200		
Konv. krosnyje keptas grietinietis su varške (tausojantis)	1 vnt. (80)	Žirnių sriuba su daržovėmis, grietinė (tausojantis)(augalinis)	180/5	Virti kvietiniai makaronai (tausojantis)(augalinis)	170
Sezoninis vaisius	100	Tamsi pilno grūdo duona	30	Grietinėlės ir kumpio padažas (tausojantis)	25
		Kepti miltuose paniruoti menkės kepsneliai	80	Trakuotas sūris	15
		Virti birūs grikiai (augalinis)(tausojantis)	90	Švieži agurkai (augalinis)	30
		Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
		Vanduo	200		



3 SAVAITĖ

3 SAVAITĖ		Pusryčiai		Pietūs		Pavakariai	
PIRMADIENIS	Grikių kruopų košė su kepintomis morkomis (augalinis)(tausojantis)	200	Raudonųjų pupelių sriuba su morkomis, grietinė (tausojantis)(augalinis)	180/5	Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su aguonomis (tausojantis)	160	
	Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	30	Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	25	
	Sezoninis vaisius	100	Nešlifuočių ryžių plovos su kalakutiena ir pomidorų padažu (tausojantis)	100/70	Natūralus jogurtas	25	
			Raudonųjų kopūstų ir baltųjų kopūstų salotos su spanuolėmis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90			
ANTRADIENIS			Vanduo	200			
	Pilno grūdo avižinių dribsnių košė su pienu ir chia sėklomis (tausojantis)	180	Daržovių sriuba su sorų kruopomis, grietinė (tausojantis)(augalinis)	180/5	Konv. krosnyje keptas forminės duonos sumuštinis su kumpiu, sūriu ir pomidorų padažu (tausojantis)	1 vnt. (30/10/10/5)	
	Trinti serbentai (augalinis)(tausojantis)	20	Tamsi pilno grūdo duona	30	Pik-Nik sūrio lazdelė	1 vnt. (20)	
	Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepti vištiesos iešmeliai su paprika ir cukinija (tausojantis)	7010/10			
	Citrinos	40	Virtų bulvių ir moliūgų košė (tausojantis)	110			
	Mėtos	5	Šviežių morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90			
TREČIADIENIS			Vanduo	200			
	Kukurūzų dribsniai (sausai pusryčiai) (augalinis)(tausojantis)	30	Burokėlių sriuba su burokėlių lapais, grietinė (tausojantis)(augalinis)	180/5	Ryžių pudingas su kokoso pienu (tausojantis)	180	
	Geriamas jogurtas	150	Tamsi pilno grūdo duona	30	Cinamonas	1	
	Sezoninis vaisius	100	Kepti bulvių blynai su kiauliena "žemaičių blynai"	100/60	Vaisių ir uogų batonėlis	10	
			Grietinė	10			
			Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	90			
KETVIRTADIENIS			Vanduo	200			
	Konv. krosnyje keksiukų formelėse keptas omletas su fermentiniu sūriu ir žalumynais (tausojantis)	120	Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	180	Konv. krosnyje kepti vaniliniai varškėčiai (tausojantis)	120	
	Sviestas	5	Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis)	15	Sviesto ir grietinės padažas (tausojantis)	35	
	Švieži pomidorai (augalinis)	50	Maltos jautienos čili troškiny su pupelėmis ir kukurūzais (neištrus) (tausojantis)	90			
	Tamsi pilno grūdo duona	30	Virti pilno grūdo makaronai (augalinis)(tausojantis)	100			
	Sezoninis vaisius	100	Morkų lazdelės (augalinis)	45			
PENKTADIENIS			Konservuoti žirneliai (augalinis)	45			
			Vanduo	200			
	Miežinių kruopų košė su linų sėmenimis ir pienu (tausojantis)	180	Itališka daržovinė sriuba su makaronais „Minestrone“, grietinė (tausojantis)(augalinis)	180/5	Kepti avižinių miltų blynai su bananais	120	
	Trintos vyšnios	20	Tamsi pilno grūdo duona	30	Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	25	
	Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepti lašišos kepsneliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	80	Natūralus jogurtas	25	
			Virtas birūs perlinis kuskusas (augalinis)(tausojantis)	90	Pienas	150	
			Virtų burokėlių salotos su saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	45			
			Marinuoti agurkai (augalinis)	45			
		Vanduo	200				