PIRMA SAVAITĖ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS**  **PUSRYČIAI**  Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)  L.150/10/1 g., D.200/10/1 g.  Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis) L.20/3/7/5/5g. D20/3/10/5/5g  Nesaldinta vaisinė arbata L.100 g., D.150 g.  11 val. sezoniniai vaisiai L.80 g., D.100 g.  **PIETŪS**  Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) L.100 g., D.150 g.  Pilno grūdo ruginė duona L.20 g., D.30 g.  Virtų bulvių cepelinai su kiauliena L.115/65 g., D.115-65 g  Natūralus jogurtas 2.5% L.20 g., D.30 g.  Morkų lazdelės L.100 g., D.100 g.  Stalo vanduo paskanintas obuoliais  L.100 g., D.150 g.  **VAKARIENĖ**  Perlinis kuskusas su šparaginių pupelių troškiniu (tausojantis)  (augalinis) L.110/70 g., D.120/100g.  Natūralus jogurtas (3,5%) su vyšniomis (be kauliukų) ir  kriaušėmis  (tausojantis) L.100/50/50 g., D.125/62,5/62,5 g. | **ANTRADIENIS**  **PUSRYČIAI**  Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta vyšniomis (be  kauliukų) (tausojantis) L.150/5/15 g., D.200/5/15 g.  Arbatžolių arbata su citrina L.100g., D.150 g.  11 val. sezoniniai vaisiai L.80 g., D.100 g.  **PIETŪS**  Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis) L.100 g., D.150 g.  Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis) L.50/150 g., D.60/180g.  Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių  aliejumi) L.50 g., D.50 g.  Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.8: pomidorai, cukinijos) L.25/25 g., D.37,5/37,5 g.  Stalo vanduo paskanintas greipfrutais L.100 g., D.150 g.  **VAKARIENĖ**  Morkų blyneliai su natūraliu jogurtu (2,5%) (tausojantis) L.100/20 g., D.120/20 g.  Pienas 2,5% L.100 g., D.150 g. | **TREČIADIENIS**  **PUSRYČIAI**  Brinkinti grikiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis) L.150 g., D.200 g.  Nesaldinta arbatžolių arbata  L.100 g., D.150 g.  11 val. sezoniniai vaisiai  L.80 g., D.100 g.  **PIETŪS**  Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis) L.100 g., D.150 g.  Kiaulienos maltinis (tausojantis) L.90 g., D.90 g.  Virti miežiniai perliukai (tausojantis) L.100 g., D.120 g.  Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu) L.45 g., D.65g  Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.3: ridikėliai, paprikos) L.30/30g., D.20/20g  Stalo vanduo paskanintas apelsinais ) L.100 g., D.150g.  **VAKARIENĖ**  Skryliai su grietine (30%), trintomis braškėmis ir bananais (tausojantis) L.120/20/15/15g., D.160/30/15/15g.  Pienas 2,5% L.100 g., D.150g | **KETVIRTADIENIS**  **PUSRYČIAI**  Šešių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis mėlynėmis ir  saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis) L.150/15/5 g., D.200/15/5 g.  Nesaldinta vaisinė arbata L.100 g., D.150 g.  11 val.sezoniniai vaisiai .  L.80 g., D.100 g.  **PIETŪS**  Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)  L.100 g., D.150 g.  Viso grūdo ruginė duona L.10 g., D.18 g.  Orkaitėje kepti lašišų kasneliai (tausojantis) L.60 g., D.70 g.  Bulvių košė (tausojantis) L.100 g., D.120 g.  Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi L.50 g., D.60 g.  Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.11: brokoliai, ridikėliai) L.20/20 g., D.25/25 g.  Stalo vanduo paskanintas agurkaisL.100 g., D.150 g.  **VAKARIENĖ**  Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis su natūraliu jogurtu (2.5%)paskanintu avietėmis (tausojantis) L.130/30/15 g., D.160/30/15 g.  Nesaldinta arbatžolių arbata  L.100 g., D.150 g. | **PENKTADIENIS**  **PUSRYČIAI**  Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis,  kmynais ir čiobreliais (tausojantis) (augalinis) L.150 g., D.200 g.  Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su agurkų-natūralaus jogurto  padažu, salotomis bei virtais kiaušiniais (tausojantis) L.20/5/5/10 g., D.20/5/5/10 g.  Nesaldinta žolelių arbata L.100 g., D.150 g.  11 val. sezoniniai vaisiai .  L.80 g., D.100 g.  **PIETŪS**  Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis) L.100 g., D.150 g.  Plovas su vištiena (tausojantis) ) L.113/57 g., D.147/73 g.  Plėšyti švieži salotų lapai L.20 g., D.20 g.  Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.4: agurkai, paprikos) L.20/20 g., D.25/25 g.  Stalo vanduo paskanintas citrinomis  L. 100 g., D. 150 g.  **VAKARIENĖ**  Spelta miltų sklindžiai su obuoliais ir natūraliu jogurtu (3,5%)  paskanintu trintomis braškėmis  L.90/15/15 g., D.110/15/15 g.  Pienas 2,5% L.100 g., D.150 g. |