TREČIA SAVAITĖ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS****PUSRYČIAI**Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu (3.5%) (tausojantis)L.60/50/25 g., D.72/58/25 g.Nesaldinta žolelių arbataL.100 g., D.150 g.11 val. sezoniniai vaisiai L.80 g., D.100 g.**PIETŪS** Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis) L.100 g., D.150 g.Viso grūdo ruginė duona L.20 g., D.20 g.Jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis)L.80 g., D.100 g. Virtos grikių kruopos (tausojantis) L.80 g., D.120 g.Virti žalieji lęšiai (tausojantis)L.100 g., D.120g Daržovių salotos su saldžiąja paprika L.50g., D.60gŠviežių daržovių rinkinukas (Nr.12: cukinijos, kalafiorai) L.20/20g., D.25/25gStalo vanduo paskanintas obuoliais L.100 g., D.150g.**VAKARIENĖ**Brinkinti grikiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)L.150., D.200g.Kefyras 2,5%L.100 g., D.150g | **ANTRADIENIS****PUSRYČIAI**Miežinių perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojantis) (augalinis)L.150/15/15 g.,D.200/15/15 g.Nesaldinta vaisinė arbata L.100 g., D.150 g.11 val. sezoniniai vaisiai L.80 g., D.100 g.**PIETŪS**Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)L.100 g., D.150 g.Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)L.120/40 g., D.150/50g. Natūralus jogurtas 2,5% L.20 g., D.20 gŠviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu L.50 g., D.60 g.Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.10:pomidorai, morkos)L.25/25 g., D.30/30 g.Stalo vanduo paskanintas obuoliaisL.100 g., D.150 g.**VAKARIENĖ**Spelta miltų blyneliai su cukinijomis ir natūraliu jogurtu (2,5%) L. 70/20g., D.100/20g. Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)L.112/28 g., D.112/28 g. | **TREČIADIENIS****PUSRYČIAI** Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta 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**Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)L.100 g., D.150 g.Viso grūdo ruginė duona L.20g., D.20g.Avinžirnių ir vištienos troškinys su pomidorais ir kepintomisprieskoninėmis daržovėmis (tausojantis) L.85/54/61 g., D.105/68/76 g.Šviežių držovių rinkinukas (Nr. 6: brokoliai, morkos)L.50/50 g., D.62,5/62,5g.Stalo vanduo paskanintas avietėmis L.100 g., D.150 g.**VAKARIENĖ**Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis)L.100 g., D.120 g.Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) L.60 g., D.70 gVarškė (9%) su mėlynėmis ir bananais (tausojantis) L.83/21/21 g., D.100/25/25 g. Nesaldinta žolelių arbata 2,5% L.100 g., D.150 g. | **KETVIRTADIENIS****PUSRYČIAI**Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis)L.81/9 g., D.108/12 g.Viso grūdo ruginė duona L.25 g., D.25 g.Pjaustyti pomidorai (augalinis) L.30 g., D.40 g.Nesaldinta arbatžolių arbata L.100 g., D.150 g.11 val.sezoniniai vaisiai .L.80 g., D.100 g.**PIETŪS** Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)L.100 g., D.150 g.Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)L.70 g., D.80g.Virtos perlinės kruopos (tausojantis)L.100 g., D.120 g.Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi L.50 g., D.60 g.Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.16: paprikos, brokoliai)L.20/20 g., D.25/25 g.Stalo vanduo paskanintas mėtomisL.100 g., D.150 g.**VAKARIENĖ**Virtinukai su varškės įdaru, mėlynėmis ir braškėmis (tausojantis)L.135/45/25/25 g., D.150/50/30/30 g.Pienas 2,5%L.100 g., D.150 g. | **PENKTADIENIS****PUSRYČIAI**Perlinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi iržalumynais (tausojantis) (augalinis)L.150/5/2 g., D.200/5/2 g.Arbatžolių arbata su citrina L.100 g., D.150 g.11 val. sezoniniai vaisiai .L.80 g., D.100 g.**PIETŪS**Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)L.100 g., D.150 g. Viso grūdo ruginė duona L.20g., D.20 g.Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)L.100/45/15g., D.125/56/19 g.Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)L.100g.,D.120g.Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: pomidorai, agurkai)L.65/65 g., D.77,5/77,5 g.Stalo vanduo paskanintas kriaušėmisL. 100 g., D. 150 g.**VAKARIENĖ**Bananiniai grikių ir spelta miltų blynai su natūraliu jogurtu (2,5%) irtrintomis vyšniomis (be kauliukų)L.80/15/10 g., D.100/15/10g.Pienas 2,5% L.150 g., D.200 g. |