TREČIA SAVAITĖ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS**  **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 kepintomis  prieskoninėmis 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 g  Varškė (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. | **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 g  Šviežių 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 obuoliais  L.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**  Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu (3.5%) (tausojantis)  L.60/50/25 g., D.72/58/25 g.  Nesaldinta žolelių arbata  L.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.60g  Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.12: cukinijos, kalafiorai)  L.20/20g., D.25/25g  Stalo 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 | **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 ir  žalumynais (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 kriaušėmis  L. 100 g., D. 150 g.  **VAKARIENĖ**  Bananiniai grikių ir spelta miltų blynai su natūraliu jogurtu (2,5%) ir  trintomis vyšniomis (be kauliukų)  L.80/15/10 g., D.100/15/10g.  Pienas 2,5% L.150 g., D.200 g. |