

**PUSRYČIAI**

Miežinių kruopų košė su uogomis

Natūralus jogurtas (125 g.)

Sezoninis vaisius

Nesaldinta arbatžolių arbata

**PIETŪS**

Barščių sriuba

Pilno grūdo ruginė duona

Kiaulienos guliašas

Virti ryžiai

Marinuoti agurkai

Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)

Vanduo

**VAKARIENĖ**

Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu

Kefyras

**PUSRYČIAI**

Pieniška kukurūzų košė su uogomis

Pilno grūdo batonas su sviestu

Sezoninis vaisius

Nesaldinta arbatžolių arbata

**PIETŪS**

Lėšių sriuba

Pilno grūdo ruginė duona

Kalakutienos maltinukas su morkomis

Perlinis kuskusas

Kopūstų salotos su morkomis

Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)

Vanduo

**VAKARIENĖ**

Virti varškėčiai

Natūralus jogurtas

Kakava su pienu

**PUSRYČIAI**

Omletas su fermentiniu sūriu

Pomidoras, konservuoti žirneliai

Pilno grūdo ruginė duona

Sezoninis vaisius

Nesaldinta arbatžolių arbata

**PIETŪS**

Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis

Juoda duona su saulėgrąžomis

Žemaičių blynai su kiauliena

Grietinė

Marinuoti agurkai

Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)

Vanduo

**VAKARIENĖ**

Pieniška ryžių sriuba

Šviežia bandelė su varške

Nesaldinta arbatžolių arbata

**PUSRYČIAI**

Sorų kruopų košė su sviestu

Plėšomos sūrio lazdelės

Sezoninis vaisius

Nesaldinta arbatžolių arbata

**PIETŪS**

Daržovių sriuba su kiaulienos kukuličiais

Pilno grūdo ruginė duona

Vištienos maltinukas

Virti pilno grūdo makaronai

Morkų salotos

Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)

Vanduo

**VAKARIENĖ**

Varškės apkepas su uogomis ir natūraliu jogurtu

Traputis

Nesaldinta arbatžolių arbata

**PUSRYČIAI**

Grikių kruopų košė su pienu

Traputis

Sezoninis vaisius

Nesaldinta arbatžolių arbata

**PIETŪS**

Pupelių sriuba

Pilno grūdo ruginė duona

Orkaitėje keptas žuvies paplotėlis

Bulvių košė

Burokėlių salotos

Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)

Vanduo

**VAKARIENĖ**

Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais

Trintos uogos, natūralus jogurtas

Kakava su pienu

PIRMADIENIS

**PUSRYČIAI**

Penkių kruopų košė su saulėgražomis

Sezoninis vaisius

Pienas

**PIETŪS**

Barščių sriuba

Pilno grūdo ruginė duona

Bulvių plokštainis su vištiena

Natūralus jogurtas

Morkų lazdelės

Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)

Vanduo

**VAKARIENĖ**

Virti pilno grūdo makaronai su troškintos kiaulienos ir grietinės padažu

Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu

Nesaldinta arbatžolių arbata

ANTRADIENIS

**PUSRYČIAI**

Avižinių kruopų košė su uogomis

Grūdėta varškė

Sezoninis vaisius

Nesaldinta arbatžolių arbata

**PIETŪS**

Daržovių sriuba

Pilno grūdo ruginė duona

Kalakutienos maltinukas

Perlinis kuskusas

Šviežių agurkų salotos su krapais

Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)

Obuolių sultys

**VAKARIENĖ**

Omletas

Konservuoti žirnėliai, pomidoras

Pilno grūdo ruginė duona

Nesaldinta arbatžolių arbata

TREČIADIENIS

**PUSRYČIAI**

Kuskuso kruopų košė

Sumuštinis su duona, virtais kiaušiniiais ir pomidorais

Sezoninis vaisius

Nesaldinta arbatžolių arbata

**PIETŪS**

Pupelių sriuba

Pilno grūdo ruginė duona

Virtų ryžių plovos su kalakutiena

Marinuoti agurkai

Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)

Vanduo

**VAKARIENĖ**

Spelta miltų sklandžiai su obuoliais

Natūralus jogurtas, uogos

Pienas

KETVIRTADIENIS

**PUSRYČIAI**

Manų kruopų košė su uogomis

Sezoninis vaisius

Nesaldinta arbatžolių arbata

**PIETŪS**

Trinta žiedinių kopūstų sriuba

Kiaulienos kukuliai

Virti griekiai

Baltagūžių kopūstų salotos su paprikomis

Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)

Vanduo

**VAKARIENĖ**

Bulvių košė

Kefyras

Traputis

PENKTADIENIS

**PUSRYČIAI**

Virti kiaušiniai

Virtos grikių kruopos

Konservuoti žirnėliai

Sezoninis vaisius

Nesaldinta arbatžolių arbata

**PIETŪS**

Raugintų kopūstų sriuba

Pilno grūdo ruginė duona

Jūrinių lydekų filė kotletai

Virti ryžiai

Burokėlių salotos

Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)

Vanduo

**VAKARIENĖ**

Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu

Sumuštinis su batonu, sviestu ir fermentiniu sūriu

Nesaldinta arbatžolių arbata

PIRMADIENIS

**PUSRYČIAI**

Manų kruopų košė su  
cinamonu ir sviestu

Sezoninis vaisius

Kakava su pienu

**PIETŪS**

Perlinių kruopų sriuba

Pilno grūdo ruginė duona

Karališki balandėliai su kiauliena

Virtos bulvės

Pekino kopūstų ir pomidorų salotos

Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)

Vanduo

**VAKARIENĖ**

Varškės ir ryžių apkepas su  
natūraliu jogurtu ir uogomis

Nesaldinta arbatžolių arbata

ANTRADIENIS

**PUSRYČIAI**

Pieniška ryžių košė su  
uogomis

Sezoninis vaisius

Nesaldinta arbatžolių arbata

**PIETŪS**

Šviežių kopūstų sriuba

Pilno grūdo ruginė duona

Paukštienos - daržovių troškinyas

Šviežių agurkų salotos su krapais

Morkų lazdelės

Obuolių sultys

**VAKARIENĖ**

Mieliniai blynai su bananais ir  
trintais obuoliais

Natūralus jogurtas (125 g.)

Traputis

Nesaldinta arbatžolių arbata

TREČIADIENIS

**PUSRYČIAI**

Avižinių kruopų košė su  
sviestu ir uogomis

Sezoninis vaisius

Nesaldinta arbatžolių arbata

**PIETŪS**

Trinta daržovių sriuba

Kiaulienos - jautienos kukuliai

Virti griekiai

Burokėlių salotos su žirneliais

Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)

Vanduo

**VAKARIENĖ**

Pieniška makaronų sriuba

Sumuštinis su batonus, sviestu ir  
fermentiniu sūriu

Nesaldinta arbatžolių arbata

KETVIRTADIENIS

**PUSRYČIAI**

Grikių kruopų košė

Sumuštinis su batonus, sviestu ir  
fermentiniu sūriu

Sezoninis vaisius

Nesaldinta arbatžolių arbata

**PIETŪS**

Barščių sriuba su pupelėmis

Pilno grūdo ruginė duona

Vištienos filė su žalumynais ir  
grietinėle

Bulvių košė

Morkų salotos

Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)

Vanduo

**VAKARIENĖ**

Orkaitėje kepti varškėčiai su  
uogomis

Duona su sviestu

Nesaldinta arbatžolių arbata

PENKTADIENIS

**PUSRYČIAI**

Kvietinių kruopų košė su  
sviestu

Sezoninis vaisius

Nesaldinta arbatžolių arbata

**PIETŪS**

Žirnelių sriuba

Pilno grūdo ruginė duona

Žuvies maltinukas

Perlinis kuskusas

Šviežių daržovių salotos

Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)

Vanduo

**VAKARIENĖ**

Virti pilno grūdo makaronai

Troškinta vištienos filė su  
grietinėle, morkomis ir  
žirneliais

Nesaldinta arbatžolių arbata