



VOVĖRĖS		Pusryčiai		Pietūs		Vakarienė	
1 SAVAITĖ	PIRMADIENIS	Kvietinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	200	Daržovių (morkos, svogūnai) sriuba su žaliaisiais žirneliais, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su bananais (tausojantis)	160
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Trintos vyšnios (augalinis)(tausojantis)	25
		Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepti vištienos šlaunų kepsneliai (tausojantis)	90	Natūralus jogurtas	15
		Vanduo	200	Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	90	Vanduo	200
				Šviežių kopūstų, kukurūzų, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
				Vanduo	200		
	ANTRADIENIS	Kukurūzų kruopų košė su pienu (tausojantis)	180	Trinta raudonųjų lęšių sriuba su pomidorais (tausojantis)	150	Kepti sklandžiai	120
		Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	20	Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis)	10	Trinti serbentai (augalinis)(tausojantis)	25
		Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepti kiaulienos maltinukai (tausojantis) (vienas didelis)	90	Natūralus jogurtas	15
		Vanduo	200	Virtos birios perlinės kruopos (augalinis)(tausojantis)	90	Pienas	150
				Virtų burokėlių ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
				Vanduo	200		
	TREČIADIENIS	Penkių grūdų dribsnių košė su pienu (tausojantis)	180	Šviežių kopūstų sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Kepti naminiai bulvių piršteliai	120
		Naminis obuolių džemas (augalinis)(tausojantis)	20	Tamsi pilno grūdo duona	20	Grietinė	20
		Sezoninis vaisius	100	Kalakutienos troškinys (tausojantis)	90	Kefyras	150
		Vanduo	200	Virti kvietiniai makaronai (augalinis)(tausojantis)	90		
				Švieži pomidorai (augalinis)	90		
				Vanduo	200		
	KETVIRTADIENIS	Konv. krosnyje keptas omletas (tausojantis)	110	Perlinių kruopų sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje kepti varškėčiai (tausojantis)	120
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Naminis vyšnių padažas (augalinis)(tausojantis)	25
		Tamsi pilno grūdo duona	20	Maltos jautienos - kiaulienos troškinys (tausojantis)	90	Natūralus jogurtas	15
		Švieži agurkai (augalinis)	30	Bulvių košė (tausojantis)	90	Vanduo	200
		Sezoninis vaisius	100	Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
		Vanduo	200	Vanduo	200		
PENKTADIENIS	Avižinių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	200	Burokėlių sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje kepti kvietiniai keksiukai su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	120	
	Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Grikių trapučiai	10	
	Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepti menkės kepsneliai (tausojantis)	80	Kakava su pienu (nesaldinta)(tausojantis)	150	
	Vanduo	200	Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	90			
			Pekino kopūsto salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90			
			Vanduo	200			



2 SAVAITĖ

Pusryčiai			Pietūs		Vakarienė		
PIRMADIENIS	Grikių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	200	Daržovių (morkos, svogūnai) sriuba su makaronais, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje keptas varškės apkepas (tausojantis)	160	
	Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Trinti juodieji serbentai (augalinis)(tausojantis)	25	
	Sezoninis vaisius	100	Nešlifuočių ryžių plovas su kalakutiena, morkomis ir žalumynais (tausojantis)	100/70	Natūralus jogurtas	15	
	Vanduo	200	Švieži agurkai (augalinis)	45	Vanduo	200	
			Švieži pomidorai (augalinis)	45			
			Vanduo	200			
	ANTRADIENIS	Trijų grūdų dribsnių košė su pienu (augalinis)(tausojantis)	180	Lęšių ir morkų sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje keptas kibinas su vištiena (tausojantis)	1 vnt. (60/40)
		Trintos vyšnios (augalinis)(tausojantis)	20	Tamsi pilno grūdo duona	20	Šviežių paprikų lazdelės (augalinis)	30
		Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepti kiaulienos maltinukai (tausojantis)	90	Geriamas jogurtas	125
		Vanduo	200	Bulvių ir žiedinių kopūstų košė (tausojantis)	90		
				Morkų salotos su sezamo sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
				Vanduo	200		
	TREČIADIENIS	Ryžių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	180	Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	150	Kepti sklandžiai su aguonomis	120
		Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	20	Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis)	10	Trinti serbentai (augalinis)(tausojantis)	25
		Sezoninis vaisius	100	Kiaulienos guliašas su morkomis (tausojantis)	90	Natūralus jogurtas	15
		Vanduo	200	Virti birūs grikiai (augalinis)(tausojantis)	90	Pienas	150
				Švieži agurkai (augalinis)	90		
				Vanduo	200		
	KETVIRTADIENIS	Virtas kiaušinis (tausojantis)	1 vnt. (60)	Pomidorinė sriuba su ryžiais, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Virti bananiniai varškėtukai (tausojantis)	150
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Trintos vyšnios (augalinis)(tausojantis)	25
Tamsi pilno grūdo duona		20	Kepti naminiai vištienos piršteliai	90	Natūralus jogurtas	15	
Švieži pomidorai (augalinis)		30	Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	90	Vanduo	200	
Sezoninis vaisius		100	Virtų burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90			
Vanduo		200	Vanduo	200			
PENKTADIENIS	Miežinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	200	Daržovių (kopūstai, svogūnai, morkos), grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Virti kvietiniai makaronai (tausojantis)(augalinis)	150	
	Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Naminis pomidorų padažas "Marinara" (augalinis)(tausojantis)	15	
	Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepti lydekos maltinukai (tausojantis)	80	Tarkuotas sūris	10	
	Vanduo	200	Virtos biros perlinės kruopos (augalinis)(tausojantis)	90	Švieži agurkai (augalinis)	30	
			Šviežių kopūstų salotos su konservuotais kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	Vanduo	200	
			Vanduo	200			



3 SAVAITĖ		Pusryčiai		Pietūs		Vakarienė	
3 SAVAITĖ	PIRMADIENIS	Avižinių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	200	Raugintų kopūstų sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su obuoliais (tausojantis)	160
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	25
		Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepti vištienos šlaunų kepsneliai (tausojantis)	90	Natūralus jogurtas	15
		Vanduo	200	Virti birūs nešlifuoti ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis)	90	Vanduo	200
				Morkų salotos su saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	45		
	ANTRADIENIS			Švieži pomidorai (augalinis)	45		
				Vanduo	200		
		Penkių grūdų košė su pienu (tausojantis)	200	Itališka daržovių sriuba su makaronais "Minestrone", grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Kepti skindžiai	120
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Trinti serbentai (augalinis)(tausojantis)	25
		Sezoninis vaisius	100	Kiaulienos gabaliukai su troškintais kopūstais (tausojantis)	90	Pienas	150
		Vanduo	200	Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	90		
	TREČIADIENIS			Šviežių agurkų ir ridikėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
				Vanduo	200		
		Kvietinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	180	Trinta brokolių sriuba (tausojantis)	150	Vanilinis ryžių pudingas su pienu (tausojantis)	160
		Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	20	Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis)	10	Naminis vyšnių padažas (augalinis)(tausojanti)	20
		Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepti kalakutienos maltinukai su sezamo sėklomis (tausojantis)	90	Kviečių traputis	10
	KETVIRTADIENIS	Kakava su pienu (nesaldinta)(tausojantis)	125	Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	90	Vanduo	200
				Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais su alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
				Vanduo	200		
		Kukurūzų kruopų košė su pienu (tausojantis)	180	Žirnių pomidorinė sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje kepti varškės keksiukai su morkomis (tausojantis)	120
		Trintos vyšnios (augalinis)(tausojantis)	20	Tamsi pilno grūdo duona	20	Natūralus jogurtas	15
	PENKTADIENIS	Sezoninis vaisius	100	Maltos kiaulienos "Bolognese" (tausojantis)	90	Vanduo	200
		Vanduo	200	Virti kvietiniai makaronai (tausojantis)(augalinis)	90		
				Švieži agurkai (augalinis)	90		
				Vanduo	200		
		Konv. krosnyje keptas omletas (tausojantis)	110	Burokėlių sriuba su pupelėmis, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Grikių kruopų košė su daržovėmis (morkos, svogūnai, paprikos, žirneliai) (augalinis)(tausojantis)	200
	PENKTADIENIS	Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Pik-Nik sūrio lazdelė	20
		Tamsi pilno grūdo duona	20	Konv. krosnyje kepti menkės kepsneliai (tausojantis)	80	Vanduo	200
		Morkų lazdelės (augalinis)	30	Virtos birios perlinės kruopos (augalinis)(tausojantis)	90		
		Sezoninis vaisius	100	Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
		Vanduo	200	Vanduo	200		



VOVĖRĖS		Pusryčiai		Pietūs		Vakarienė	
4 SAVAITĖ	PIRMADIENIS	Avižinių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	200	Daržovių sriuba su šparaginėmis pupelėmis, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje keptas varškės apkepas (tausojantis)	160
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Trinti serbentai (augalinis)(tausojantis)	25
		Sezoninis vaisius	100	Grikių troškiny su kalakutiena, morkomis ir žalumynais (tausojantis)	100/70	Natūralus jogurtas	15
		Vanduo	200	Švieži pomidorai (augalinis)	90	Vanduo	200
				Vanduo	200		
	ANTRADIENIS	Penkių grūdų dribsnių košė su sėlenomis ir pienu (tausojantis)	180	Daržovių ir sorų kruopų sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Virti kvietiniai makaronai (tausojantis)(augalinis)	150
		Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	20	Tamsi pilno grūdo duona	20	Tarkuotas sūris	20
		Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepti netikri kiaulienos balandėliai su kopūstais (tausojantis) (vienas didelis)	90	Morkų lazdelės (augalinis)	40
		Vanduo	200	Bulvių košė (tausojantis)	90	Vanduo	200
				Morkų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
			Vanduo	200			
	TREČIADIENIS	Grikių kruopų košė su pienu (tausojantis)	200	Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Kepti perlinių kruopų kepsneliai su morkomis	120
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Natūralus jogurtas	15
		Sezoninis vaisius	100	Vištienos troškiny su grietinėle (tausojantis)	90	Kefyras	150
		Vanduo	200	Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	90		
				Šviežių agurkų ir saldžiųjų kukurūzų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
			Vanduo	200			
	KETVIRTADIENIS	Kukurūzų kruopų košė su pienu (tausojantis)	180	Trinta pomidorų ir cukinijų sriuba (tausojantis)	150	Kepti lietiniai blynai trikampio formos	100
		Trintos vyšnios (augalinis)(tausojantis)	20	Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis)	10	Naminis braškių džemas (augalinis)(tausojantis)	25
		Sezoninis vaisius	100	Vengriškas kiaulienos troškiny (tausojantis)	90	Geriamas jogurtas	125
		Vanduo	200	Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	90		
				Pekino kopūstų, morkų, agurkų, krapų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
			Vanduo	200			
	PENKTADIENIS	Virtas kiaušinis (tausojantis)	1 vnt. (60)	Žirnių sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Virti varškėtukai (tausojantis)	150
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	20	Trinti juodieji serbentai (augalinis)(tausojantis)	25
		Tamsi pilno grūdo duona	20	Kepti naminiai žuvies piršteliai (tausojantis)	80	Natūralus jogurtas	15
Švieži pomidorai (augalinis)		30	Virti kvietiniai makaronai (augalinis)(tausojantis)	90	Vanduo	200	
Sezoninis vaisius		100	Virtų burokėlių salotos su saulėgrąžų sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90			
Vanduo		200	Vanduo	200			