|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pusryčiai**  **8.25-8.45 val.** | | **Išeiga**  **g** | **Pietūs**  **11.55-12.15 val.** | **Išeiga**  **g** | **Vakarienė**  **15.25-15.45 val.** | **Išeiga**  **g** |
| **Pirmadienis** | Kvietinių kruopų košė  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu  Arbatžolių arbata nesaldinta | 200  30/6/15  200 | Žirnių-perlinių kruopų sriuba (augalinis)  Ruginė duona (viso grūdo)  Kiaulienos maltinukas  Virtos bulvės  Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi  Stalo vanduo  Vaisiai | 150  30  80  80  80  200  100 | Kepti varškėčiai  Trintas uogų padažas  Arbatžolių arbata nesaldinta | 140  35  200 |
| **Antradienis** | Kukurūzų kruopų košė  Sviestas  Cukrus su cinamonu  Duoniukai / trapučiai  Varškės užtepėlė  Arbatžolių arbata nesaldinta | 200  8  4  10  15  200 | Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis)  Ruginė duona (viso grūdo)  Plovas su vištiena  Daržovės  Stalo vanduo  Vaisiai | 150  30  140/50  100  200  80 | Makaronai su sviesto-grietinės padažu  Arbatžolių arbata nesaldinta | 120/20  200 |
| **Trečiadienis** | Penkių javų dribsnių košė  Sviestas  Duoniukas / traputis su lydytų sūriu  Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta | 200  8  15/20  200 | Barščiai su bulvėmis (augalinis)  Ruginė duona (viso grūdo)  Jautienos befstrogenas  Virtos bulvės  Daržovės  Stalo vanduo  Vaisiai | 150  30  70/30  80  100  200  100 | Sklindžiai  Jogurto ir uogienės padažas  Arbatžolių arbata nesaldinta | 150  30  200 |
| **Ketvirtadienis** | Virtas kiaušinis  Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)  Šviesi duona su sviestu  Kakava su pienu (sald.) | 60  50  20/4  150 | Daržovių sultinys su makaronais ir bulvėmis (augalinis)  Ruginė duona (viso grūdo)  Troškinta kalakutiena  Virtos ankštinės daržovės (augalinis)  Daržovės  Stalo vanduo  Vaisiai | 150  30  60/40  80  70  200  100 | Bulvių košė su brokoliais  Kiaulienos ir grietinės padažas  Kefyras | 200  45  150 |
| **Penktadienis** | Perlinių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi  Duoniukai / trapučiai  Morkų užtepėlė (augalinis)  Arbatžolių arbata nesaldinta | 200/7  15  25  200 | Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais ir bulvėmis  Ruginė duona (viso grūdo)  Kepta žuvis (riebi)  Jogurto padažas  Virtos bulvės  Burokėlių salotos  Daržovės  Stalo vanduo  Vaisiai | 130/20  30  75  20  80  50  50  200  80 | Varškės ir ryžių apkepas  Trintas uogų padažas  Arbatžolių arbata nesaldinta | 150  35  200 |

**1 savaitė**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pusryčiai**  **8.25-8.45 val.** | | **Išeiga**  **g** | **Pietūs**  **11.55-12.15 val.** | **Išeiga**  **g** | **Vakarienė**  **15.25-15.45 val.** |
| **Pirmadienis** | Ryžių košė  Sviestas  Trintų uogų padažas  Duoniukai / trapučiai  Saldi varškės užtepėlė  Arbatžolių arbata nesaldinta | 200  8  30  15  20  200 | Daržovių sriuba (augalinis)  Ruginė duona (viso grūdo)  Kiaulienos kukulis  Virtos grikių kruopos (augalinis)  Daržovės  Stalo vanduo  Vaisiai | 150  30  80  80  100  200  80 | Keptos bulvės (augalinis)  Daržovės  Kefyras |
| **Antradienis** | Avižinių dribsnių košė  Sviestas  Sausučiai  Kakava su pienu nesaldinta | 200  8  15  200 | Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)  Ruginė duona (viso grūdo)  Vištienos kepinukas  Troškinti ryžiai  Daržovių salotos su jogurtu  Stalo vanduo  Vaisiai | 150  30  80  80  80  200  80 | Virti varškėčiai  Saldus jogurto padažas  Arbatžolių arbata nesaldinta |
| **Trečiadienis** | Omletas  Šviesi duona (viso grūdo)  su sviestu  Ž. Žirneliai / kukurūzai (konserv.)  Arbatžolių arbata nesaldinta | 100  20/4  30  200 | Barščiai su pupelėmis (augalinis)  Ruginė duona (viso grūdo)  Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėliai  Bulvių košė  Daržovės  Stalo vanduo  Vaisiai | 150  30  100  80  50  200  100 | Makaronai su troškintu kiaulienos padažu  Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi  Arbatžolių arbata nesaldinta |
| **Ketvirtadienis** | Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu  Fermentinis sūris  Arbatžolių arbata nesaldinta | 200/4  25/5  10  200 | Žirnių sriuba (augalinis)  Ruginė duona (viso grūdo)  Troškintas kalakutienos kepsnelis  Virtos avižinės kruopos  Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi  Stalo vanduo  Vaisiai | 150  30  80  80  80  200  100 | Varškės pudingas  Trintų uogų padažas  Arbatžolių arbata nesaldinta |
| **Penktadienis** | Kvietinių kruopų košė  Sviestas  Šviesi duona (viso grūdo)  Pupelių užtepėlė (augalinis)  Arbatžolių arbata nesaldinta | 200  8  30  20  200 | Ryžių kruopų sriuba su vištienos gabaliukais  Ruginė duona (viso grūdo)  Žuvies kukulis  Bulvių košė su morkomis  Burokėlių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliais  Stalo vanduo  Vaisiai | 130/20  30  90  80  70  200  80 | Pieniška makaronų sriuba  Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu |

**2 savaitė**

**3 savaitė**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pusryčiai**  **8.25-8.45 val.** | | **Išeiga**  **g** | **Pietūs**  **11.55-12.15 val.** | **Išeiga**  **g** | **Vakarienė**  **15.25-15.45 val.** | **Išeiga**  **g** |
| **Pirmadienis** | Miežinių kruopų košė  Sviestas  Kakava su pienu (sald.) | 500  8  150 | Trinta žirnių sriuba (augalinis)  Skrebučiai  Kiaulienos mažylių balandėliai  Virtos bulvės  Daržovės  Stalo vanduo | 150  10  100  80  50  200 | Varškės pudingas  Trintų uogų padažas  Vaisių salotos su jogurtu ir trintų uogų padažu  Arbatžolių arbata nesaldinta | 150  35  120  200 |
| **Antradienis** | Omletas su sūriu  Ž. žirneliai arba kukurūzai (konserv.)  Daržovės  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu  Arbatžolių arbata nesaldinta | 110  30  30  30/6  200 | Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)  Ruginė duona (viso grūdo)  Vištienos maltinukas  Virti ryžiai  Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi  Daržovės  Stalo vanduo  Vaisiai | 150  30  80  80  50  30  200  100 | Daržovių troškinys  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu  Kefyras | 150  30/6/15  150 |
| **Trečiadienis** | Makaronai su varške ir sviestu  Arbatžolių arbata nesaldinta | 150/50/5  200 | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)  Ruginė duona (viso grūdo)  Troškintas jautienos maltinukas  Bulvių košė su brokoliais  Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi  Stalo vanduo  Vaisiai | 150  30  80  80  80  200  100 | Lietiniai  Jogurto ir uogienės padažas  Arbatžolių arbata nesaldinta | 120  35  200 |
| **Ketvirtadienis** | Kukurūzų kruopų košė  Cukrus su cinamonu  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu  Arbatžolių arbata nesaldinta | 200  4  30/6/15  200 | Barščiai su bulvėmis (augalinis)  Ruginė duona (viso grūdo)  Troškinta kalakutiena  Virtos ankštinės daržovės  Daržovių salotos su nerafinuotu aliejus  Stalo vanduo  Vaisiai | 150  30  60/40  80  80  200  100 | Virti makaronai  Vištienos ir grietinės padažas  Daržovės  Arbatžolių arbata nesaldinta | 120  45  50  200 |
| **Penktadienis** | Grikių kruopų košė (augalinis)  Nerafinuotas aliejus  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir daržovėmis  Arbatžolių arbata nesaldinta | 200  7  30/6/20  200 | Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais ir bulvėmis  Ruginė duona  Žuvies kukulis  Bulvių košė  Burokėlių salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi  Stalo vanduo  Vaisiai | 130/20  30  90  80  80  200  200 | Pieniška kruopų sriuba  Šviesi duona su sviestu ir fermentinių sūriu | 200  30/6/15 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pusryčiai**  **8.25-8.45 val.** | **Išeiga**  **g** | **Pietūs**  **11.55-12.15 val.** | **Išeiga**  **g** | **Vakarienė**  **15.25-15.45 val.** | **Išeiga**  **g** |
| Grikių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi (augalinis)  Duoniukai / trapučiai  Varškės užtepėlė  Kakava su pienu (sald.) | 200/6  15  20  150 | Ruginė duona (viso grūdo)  Kiaulienos guliašas  Bulvių košė  Daržovės  Stalo vanduo  Vaisiai | 30  75/45  80  100  200  100 | Trinta cukinijų / moliūgų sriuba  Grietinėlė  Šviesi duona su sviestus ir fermentiniu sūriu | 200  8  30/6/15 |
| Penkių javų dribsnių košė  Sviestas  Duoniukai / trapučiai su lydytų sūriu  Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta  Vaisiai | 200  8  15/20  200  80 | Lęšiu sriuba (augalinis)  Ruginė duona (viso grūdo)  Troškinta vištiena  Virtos bulvės  Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi  Daržovės  Stalo vanduo | 150  30  60/60  80  50  30  200 | Sklindžiai su obuoliais  Jogurto ir uogienės padažas  Arbatžolių arbata nesaldinta | 120  35  200 |
| Kukurūzų kr. ir moliūgų košė (augalinis)  Sviestas  Natūralus jogurtas  Trintų uogų padažas  Arbatžolių arbata nesaldinta | 150  8  120  35  200 | Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis)  Ruginė duona (viso grūdo)  Troškintas jautienos kukuliai  Virtos bulvės  Troškinti kopūstai  Daržovės  Stalo vanduo  Vaisiai | 150  30  80  80  75  50  200  100 | Varškės spygliukai  Grietinės ir sviesto padažas  Arbatžolių arbata nesaldinta | 150  30  200 |
| Kiaušinių košė  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu  Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)  Arbatžolių arbata nesaldinta | 100  30/6  30  200 | Barščiai su bulvėmis (augalinis)  Ruginė duona (viso grūdo)  Kalakutienos maltinukas  Virtos ankštinės daržovės  Daržovių salotos su jogurtu  Stalo vanduo  Vaisiai | 150  30  80  80  80  200  100 | Plovas su kalakutiena  Daržovės  Arbatžolių arbata nesaldinta | 140/50  70  200 |
| Ryžių košė  Sviestas  Sausučiai  Arbatžolių arbata nesaldinta | 200  8  30  200 | Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis)  Ruginė duona  Kepta žuvis (riebi)  Žirnių ir bulvių košė  Burokėliu salotos  Daržovės  Stalo vanduo  Vaisiai | 150  30  75  80  50  50  200  100 | Makaronai su troškintu kalakutienos padažu  Daržovės  Arbatžolių arbata nesaldinta | 125/50  50  200 |

**4 savaitė**