|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 košėŠviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu Arbatžolių arbata nesaldinta | 20030/6/15200 | Žirnių-perlinių kruopų sriuba (augalinis)Ruginė duona (viso grūdo)Kiaulienos maltinukasVirtos bulvėsDaržovių salotos su nerafinuotu aliejumiStalo vanduoVaisiai | 15030808080200100 | Kepti varškėčiaiTrintas uogų padažasArbatžolių arbata nesaldinta | 14035200 |
| **Antradienis** | Kukurūzų kruopų košėSviestasCukrus su cinamonuDuoniukai / trapučiaiVarškės užtepėlėArbatžolių arbata nesaldinta | 200841015200 | Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis)Ruginė duona (viso grūdo)Plovas su vištienaDaržovėsStalo vanduoVaisiai | 15030140/5010020080 | Makaronai su sviesto-grietinės padažu Arbatžolių arbata nesaldinta | 120/20200 |
| **Trečiadienis** | Penkių javų dribsnių košėSviestasDuoniukas / traputis su lydytų sūriuArbatžolių arbata su citrina nesaldinta | 200815/20200 | Barščiai su bulvėmis (augalinis)Ruginė duona (viso grūdo)Jautienos befstrogenasVirtos bulvėsDaržovėsStalo vanduoVaisiai | 1503070/3080100200100 | SklindžiaiJogurto ir uogienės padažasArbatžolių arbata nesaldinta | 15030200 |
| **Ketvirtadienis** | Virtas kiaušinisŽ. žirneliai / kukurūzai (konserv.)Šviesi duona su sviestuKakava su pienu (sald.) | 605020/4150 | Daržovių sultinys su makaronais ir bulvėmis (augalinis)Ruginė duona (viso grūdo)Troškinta kalakutienaVirtos ankštinės daržovės (augalinis)DaržovėsStalo vanduoVaisiai | 1503060/408070200100 | Bulvių košė su brokoliaisKiaulienos ir grietinės padažasKefyras | 20045150 |
| **Penktadienis** | Perlinių kruopų košė su nerafinuotu aliejumiDuoniukai / trapučiaiMorkų užtepėlė (augalinis)Arbatžolių arbata nesaldinta | 200/71525200 | Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais ir bulvėmisRuginė duona (viso grūdo)Kepta žuvis (riebi)Jogurto padažasVirtos bulvėsBurokėlių salotosDaržovėsStalo vanduoVaisiai | 130/2030752080505020080 | Varškės ir ryžių apkepasTrintas uogų padažasArbatžolių arbata nesaldinta | 15035200 |

**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 košėSviestasTrintų uogų padažasDuoniukai / trapučiaiSaldi varškės užtepėlėArbatžolių arbata nesaldinta | 2008301520200 | Daržovių sriuba (augalinis)Ruginė duona (viso grūdo)Kiaulienos kukulisVirtos grikių kruopos (augalinis)DaržovėsStalo vanduoVaisiai | 15030808010020080 | Keptos bulvės (augalinis)DaržovėsKefyras |
| **Antradienis** | Avižinių dribsnių košėSviestasSausučiaiKakava su pienu nesaldinta | 200815200 | Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)Ruginė duona (viso grūdo)Vištienos kepinukasTroškinti ryžiaiDaržovių salotos su jogurtuStalo vanduoVaisiai | 1503080808020080 | Virti varškėčiaiSaldus jogurto padažasArbatžolių arbata nesaldinta |
| **Trečiadienis** | OmletasŠviesi duona (viso grūdo) su sviestuŽ. Žirneliai / kukurūzai (konserv.)Arbatžolių arbata nesaldinta | 10020/430200 | Barščiai su pupelėmis (augalinis)Ruginė duona (viso grūdo)Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėliaiBulvių košėDaržovėsStalo vanduoVaisiai | 150301008050200100 | Makaronai su troškintu kiaulienos padažuDaržovių salotos su nerafinuotu aliejumiArbatžolių arbata nesaldinta |
| **Ketvirtadienis** | Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumiŠviesi duona (viso grūdo) su sviestuFermentinis sūrisArbatžolių arbata nesaldinta | 200/425/510200 | Žirnių sriuba (augalinis)Ruginė duona (viso grūdo)Troškintas kalakutienos kepsnelisVirtos avižinės kruopos Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumiStalo vanduoVaisiai | 15030808080200100 | Varškės pudingasTrintų uogų padažasArbatžolių arbata nesaldinta |
| **Penktadienis** | Kvietinių kruopų košėSviestasŠviesi duona (viso grūdo)Pupelių užtepėlė (augalinis)Arbatžolių arbata nesaldinta | 20083020200 | Ryžių kruopų sriuba su vištienos gabaliukaisRuginė duona (viso grūdo)Žuvies kukulisBulvių košė su morkomisBurokėlių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliaisStalo vanduoVaisiai | 130/203090807020080 | Pieniška makaronų sriubaŠviesi 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 košėSviestasKakava su pienu (sald.) | 5008150 | Trinta žirnių sriuba (augalinis)SkrebučiaiKiaulienos mažylių balandėliaiVirtos bulvėsDaržovėsStalo vanduo | 150101008050200 | Varškės pudingasTrintų uogų padažasVaisių salotos su jogurtu ir trintų uogų padažuArbatžolių arbata nesaldinta | 15035120200 |
| **Antradienis** | Omletas su sūriuŽ. žirneliai arba kukurūzai (konserv.)DaržovėsŠviesi duona (viso grūdo) su sviestuArbatžolių arbata nesaldinta | 110303030/6200 | Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)Ruginė duona (viso grūdo)Vištienos maltinukasVirti ryžiaiDaržovių salotos su nerafinuotu aliejumiDaržovėsStalo vanduoVaisiai | 1503080805030200100 | Daržovių troškinysŠviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu Kefyras | 15030/6/15150 |
| **Trečiadienis** | Makaronai su varške ir sviestuArbatžolių arbata nesaldinta | 150/50/5200 | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)Ruginė duona (viso grūdo)Troškintas jautienos maltinukasBulvių košė su brokoliaisDaržovių salotos su nerafinuotu aliejumiStalo vanduoVaisiai | 15030808080200100 | LietiniaiJogurto ir uogienės padažasArbatžolių arbata nesaldinta | 12035200 |
| **Ketvirtadienis** | Kukurūzų kruopų košėCukrus su cinamonuŠviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriuArbatžolių arbata nesaldinta | 200430/6/15200 | Barščiai su bulvėmis (augalinis)Ruginė duona (viso grūdo)Troškinta kalakutienaVirtos ankštinės daržovėsDaržovių salotos su nerafinuotu aliejusStalo vanduoVaisiai | 1503060/408080200100 | Virti makaronaiVištienos ir grietinės padažasDaržovėsArbatžolių arbata nesaldinta  | 1204550200 |
| **Penktadienis** | Grikių kruopų košė (augalinis)Nerafinuotas aliejusŠviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir daržovėmisArbatžolių arbata nesaldinta | 200730/6/20200 | Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais ir bulvėmisRuginė duonaŽuvies kukulisBulvių košėBurokėlių salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumiStalo vanduoVaisiai | 130/2030908080200200 | Pieniška kruopų sriubaŠviesi duona su sviestu ir fermentinių sūriu | 20030/6/15 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 / trapučiaiVarškės užtepėlėKakava su pienu (sald.) | 200/61520150 | Ruginė duona (viso grūdo)Kiaulienos guliašasBulvių košėDaržovėsStalo vanduoVaisiai | 3075/4580100200100 | Trinta cukinijų / moliūgų sriubaGrietinėlėŠviesi duona su sviestus ir fermentiniu sūriu | 200830/6/15 |
| Penkių javų dribsnių košėSviestasDuoniukai / trapučiai su lydytų sūriuArbatžolių arbata su citrina nesaldintaVaisiai | 200815/2020080 | Lęšiu sriuba (augalinis)Ruginė duona (viso grūdo)Troškinta vištienaVirtos bulvėsDaržovių salotos su nerafinuotu aliejumiDaržovėsStalo vanduo | 1503060/60805030200 | Sklindžiai su obuoliaisJogurto ir uogienės padažasArbatžolių arbata nesaldinta | 12035200 |
| Kukurūzų kr. ir moliūgų košė (augalinis)SviestasNatūralus jogurtas Trintų uogų padažasArbatžolių arbata nesaldinta | 150812035200 | Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis)Ruginė duona (viso grūdo)Troškintas jautienos kukuliaiVirtos bulvėsTroškinti kopūstaiDaržovėsStalo vanduoVaisiai | 1503080807550200100 | Varškės spygliukaiGrietinės ir sviesto padažasArbatžolių arbata nesaldinta | 15030200 |
| Kiaušinių košėŠviesi duona (viso grūdo) su sviestuŽ. žirneliai / kukurūzai (konserv.)Arbatžolių arbata nesaldinta | 10030/630200 | Barščiai su bulvėmis (augalinis)Ruginė duona (viso grūdo)Kalakutienos maltinukasVirtos ankštinės daržovėsDaržovių salotos su jogurtuStalo vanduoVaisiai | 15030808080200100 | Plovas su kalakutienaDaržovės Arbatžolių arbata nesaldinta  | 140/5070200 |
| Ryžių košėSviestas SausučiaiArbatžolių arbata nesaldinta | 200830200 | Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis)Ruginė duonaKepta žuvis (riebi)Žirnių ir bulvių košėBurokėliu salotosDaržovėsStalo vanduoVaisiai | 1503075805050200100 | Makaronai su troškintu kalakutienos padažuDaržovėsArbatžolių arbata nesaldinta | 125/5050200 |

**4 savaitė**