

**I savaitė**

| Pirmadienis | Antradienis | Trečiadienis | Ketvirtadienis | Penktadienis |
|-------------|-------------|--------------|----------------|--------------|
|-------------|-------------|--------------|----------------|--------------|

**PIETŪS**

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| Vanduo<br>Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> ) | Vanduo<br>Agurkų sriuba ( <i>tausojantis</i> )  | Vanduo<br>Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais ( <i>tausojantis</i> )                         | Vanduo<br>Žirnių-perlinių kruopų sriuba su morkomis, svogūnais ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> ) | Vanduo<br>Pieniška ryžių kruopų sriuba ( <i>tausojantis</i> ) |
| Grietinė 30%<br>Viso grūdo ruginė duona  | Grietinė 30%<br>Viso grūdo kvietinė duona   | Grietinė 30%<br>Viso grūdo ruginė duona   | Viso grūdo kvietinė duona<br>Varškės apkepas su kukurūzų kruopomis<br>Natūralus jogurtas (3,5 %)           | Viso grūdo ruginė duona<br>Žuvies kepinukas ( <i>menkė</i> )  |
| Beržo kotletas ( <i>malta kiaulienos ir jautienos patiekalas</i> )( <i>tausojantis</i> ) | Troškinta kalakutiena ( <i>tausojantis</i> )  | Kiaulienos guliašas ( <i>tausojantis</i> )  |  | Biri perlinių kruopų košė                                     |
| Bulvių košė  | Biri grikių kruopų košė   | Kvietinė kruopų košė  | Trintos sezoninės arba šaldytos uogos  | Burokėlių salotos su aliejumi                                 |
| Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu (3,5 %)<br>Agurkai<br>Sezoniniai vaisiai, uogos    | Morkų salotos su obuolių ir jogurtu (3,5 %)<br>Pomidorai<br>Sezoniniai vaisiai, uogos | Agurkų salotos su natūraliu jogurtu (3,5 %)<br>Konservuoti kukurūzai<br>Sezoniniai vaisiai, uogos | Sezoniniai vaisiai, uogos  | Agurkai<br>Sezoniniai vaisiai, uogos                          |

## II savaitė

| Pirmadienis  | Antradienis  | Trečiadienis  | Ketvirtadienis   | Penktadienis   |
|--|--|---|--|--|
| <b>PIETŪS</b>  |  |   |  |  |
| Vanduo<br>Perlinių kruopų sriuba<br><i>(tausojantis) (augalinis)</i><br><br>Viso grūdo kvietinė duona<br>Maltas kiaulienos šnicelis<br><br>Biri ryžių <i>(šlifuoti)</i> kruopų košė<br>Agurkų salotos su natūraliu jogurtu (3,5 %)<br>Pomidorai<br><br>Sezoniniai vaisiai, uogos | Vanduo<br><br>Raugintų kopūstų sriuba<br><i>(tausojantis) (augalinis)</i><br><br>Viso grūdo ruginė duona<br><br>Befstrogenas <i>(tausojantis)</i><br>Miežinių kruopų košė su sviestu<br><br>Agurkai<br><br>Žali žirneliai<br>Sezoniniai vaisiai, uogos | Vanduo<br>Pieniška grikių kruopų sriuba<br><i>(tausojantis)</i><br><br>Viso grūdo kvietinė duona<br>Paukštienos kukuliai <i>(tausojantis)</i><br><br>Bulvių košė<br>Burokėlių salotos su aliejumi<br><br>Konservuoti žirneliai<br><br>Sezoniniai vaisiai, uogos | Vanduo<br>Vištienos sriuba su makaronais<br><i>(tausojantis)</i><br><br><br>Viso grūdo ruginė duona<br><br>Žuvies šnicelis <i>(jūros lydeka)</i><br>Biri perlinių kruopų košė<br><br>Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi<br>Pomidorai<br>Sezoniniai vaisiai, uogos | Vanduo<br>Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis, svogūnais <i>(tausojantis) (augalinis)</i><br>Viso grūdo ruginė duona<br>Varškės apkepas<br><br>Natūralus jogurtas (3,5 %)<br>Trintos sezoninės arba šaldytos uogos<br><br><br>Sezoniniai vaisiai, uogos |

### III savaitė

| Pirmadienis   | Antradienis  | Trečiadienis  | Ketvirtadienis   | Penktadienis   |
|---|--|---|--|--|
| <b>PIETŪS</b>   |  |   |  |  |
| <p>Vanduo</p> <p>Pertrinta cukinijų ar moliūgų sriuba (<i>morkos, svogūnai, porai</i>)(<i>tausojantis</i>)</p> <p>Viso grūdo kvietinė duona</p> <p>Varškės pudingas</p> <p>Natūralus jogurtas (3,5 %)</p> <p>Trintos sezoninės arba šaldytos uogos</p> <p>Sezoniniai vaisiai, uogos</p> | <p>Vanduo</p> <p>Žirnių sriuba su bulvėmis (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)</p> <p>Viso grūdo ruginė duona</p> <p>Karališki balandėliai (<i>malta</i> <i>kiaulienos, kopūstų ir ryžių</i> (<i>nešlifuoti</i>) <i>patiekalas</i>) (<i>tausojantis</i>)</p> <p>Kvietinė kruopų košė</p> <p>Morkų salotos su obuoliais ir aliejumi</p> <p>Pomidorai</p> <p>Sezoniniai vaisiai, uogos</p> | <p>Vanduo</p> <p>Barščių sriuba su bulvėmis (<i>tausojantis</i>)</p> <p>Grietinė 30%</p> <p>Viso grūdo kvietinė duona</p> <p>Plovas (<i>ryžai šlifuoti</i>) su kalakutiena (<i>tausojantis</i>)</p> <p>Šviežių kopūstų salotos</p> <p>Rauginti agurkai</p> <p>Sezoniniai vaisiai, uogos</p> | <p>Vanduo</p> <p>Pieniška perlinių kruopų sriuba (<i>tausojantis</i>)</p> <p>Lašišos kepinukas</p> <p>Miežinių kruopų košė su sviestu</p> <p>Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu (3,5 %)</p> <p>Agurkai</p> <p>Sezoniniai vaisiai, uogos</p> | <p>Vanduo</p> <p>Pertrinta daržovių sriuba (<i>tausojantis</i>)(<i>augalinis</i>)</p> <p>Viso grūdo ruginė duona</p> <p>Grietinėleje troškinta vištienos file su morkomis ir žirneliais (<i>tausojantis</i>)</p> <p>Biri grikių kruopų košė</p> <p>Burokėlių salotos su raugintais agurkais (<i>su aliejumi</i>)</p> <p>Konservuoti kukurūzai</p> <p>Sezoniniai vaisiai, uogos</p> |

**I savaitė**

| Pirmadienis | Antradienis | Trečiadienis | Ketvirtadienis | Penktadienis |
|-------------|-------------|--------------|----------------|--------------|
|-------------|-------------|--------------|----------------|--------------|

**PUSRYČIAI**

|                                       |  |  |  |   |
|---------------------------------------|--|--|--|---|
| Varškės pudingas                      | Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu ( <i>augalinis</i> ) ( <i>tausojantis</i> ) | Tiršta miežinių kruopų košė ( <i>tausojantis</i> )                       | Varškės spygliukai ( <i>tausojantis</i> )<br>Natūralus jogurtas (3,5%) | Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> ) |
| Trintos sezoninės arba šaldytos uogos | Trintos sezoninės arba šaldytos uogos  | Sviestas (82 %)  | Trintos sezoninės arba šaldytos uogos                                  | Viso grūdo ruginė duona   |
| Natūralus jogurtas (3,5 %)            | Traputis ( <i>kukurūzų kruopos, rapsų aliejus, juodota druska</i> )                                    | Kepti sumuštiniai ( <i>batonas</i> ) su varške (9 %) ir tarkuotu obuoliu | Sezoniniai vaisiai, uogos  | Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais ar uogomis                      |
| Sezoniniai vaisiai, uogos             |  |  |  |   |
| Nesaldinta aviečių arbata             | Pienas (2,5 %)   | Nesaldinta vaisinė arbata  | Nesaldinta juodoji arbata  | Nesaldinta ramunėlių arbata   |

|                           |                           |                           |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Sezoniniai vaisiai, uogos | Sezoniniai vaisiai, uogos | Sezoniniai vaisiai, uogos | Sezoniniai vaisiai, uogos | Sezoniniai vaisiai, uogos |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|

**PIETŪS**

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
| Vanduo   | Vanduo                                       | Vanduo  | Vanduo  | Vanduo  |
| Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> ) | Agurkų sriuba ( <i>tausojantis</i> )         | Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais ( <i>tausojantis</i> ) | Žirnių-perlinių kruopų sriuba ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> ) | Pieniška ryžių kruopų sriuba ( <i>tausojantis</i> ) |
| Grietinė 30%   | Grietinė 30%                                 | Grietinė 30%  | Viso grūdo kvietinė duona   | Viso grūdo ruginė duona                             |
| Viso grūdo ruginė duona  | Viso grūdo kvietinė duona                    | Viso grūdo ruginė duona   | Kopūstai su troškinta kiauliena ( <i>tausojantis</i> )                    | Žuvies kepinukas ( <i>menke</i> )                   |
| Beržo kotletas ( <i>malta kiaulienos ir jautienos patiekalas</i> )             | Troškinta kalakutiena ( <i>tausojantis</i> ) | Kiaulienos guliašas ( <i>tausojantis</i> )                      | Virtos bulvės   | Biri perlinių kruopų košė                           |
| Bulvių košė  | Biri grikių kruopų košė                      | Kvietinė kruopų košė  | Agurkų salotos su natūraliu jogurtu (3,5 %)                               | Burokėlių salotos su aliejumi                       |
| Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu (3,5 %)                                  | Morkų salotos su obuolių ir jogurtu (3,5 %)  | Agurkai   | Ridikėliai arba ridikai   | Agurkai   |
| Agurkai  | Pomidorai                                    | Konservuoti kukurūzai   |   |   |

**VAKARIENĖ**

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais ( <i>augalinis</i> ) ( <i>tausojantis</i> ) | Makaronai su varške ir sviestu ( <i>tausojantis</i> ) | Ryžių ( <i>šlifutuų</i> ) -lęšių košė su morkomis ( <i>augalinis</i> ) ( <i>tausojantis</i> ) | Tiršta grikių kruopų košė ( <i>tausojantis</i> ) | Manų kruopų košė su cinamonu ( <i>tausojantis</i> ) |
| Alyvuogių aliejus  | Viso grūdo kvietinė duona su sviestu ir agurku        | Alyvuogių aliejus   | Sviestas (82 %)                                  | Sviestas (82 %)                                     |
| Traputis ( <i>kviečių perlinės kruopos, sezamo sėklos, juodota druska</i> )                    | Nesaldinta melisos arbata                             | Kefyras (2,5 %)   | Virtas kiaušinis ( <i>tausojantis</i> )          | Trintos sezoninės arba šaldytos uogos               |
| Pienas (2,5 %)   |   |   | Viso grūdo kvietinė duona                        | Keptas obuolys įdarytas varške                      |
|  |   |   | Nesaldinta aviečių arbata                        | Nesaldinta vaisinė arbata                           |

**II savaitė**

| Pirmadienis | Antradienis | Trečiadienis | Ketvirtadienis | Penktadienis |
|-------------|-------------|--------------|----------------|--------------|
|-------------|-------------|--------------|----------------|--------------|

**PUSRYČIAI**

|                           |   |  |  |  |
|---------------------------|---|--|--|--|
| Ometas                    | Sorų kruopų troškiny su vištienos file ( <i>tausojantis</i> ) | Kvietinių kruopų košė ( <i>tausojantis</i> ) | Virti varškėčiai ( <i>tausojantis</i> )        | Viso grūdo makaronai su sūriu (45 %) ( <i>tausojantis</i> )            |
| Viso grūdo kvietinė duona | Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi                | Sviestas (82 %)<br>Viso grūdo kvietinė duona | Trintos sezoninės arba šaldytos uogos          | Tarkuotos morkos su obuoliais, migdolų riešutais ir citreinos sultimis |
| Žali žirneliai            | Sezoniniai vaisiai, uogos                                     | Trinta varškė (9 %) su sezoninėmis uogomis   | Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir pomidoru | Nesaldinta vaisinė arbata  |
| Keptas obuolys            | Nesaldinta aviečių arbata                                     | Nesaldinta kmynų arbata                      | Nesaldinta juodoji arbata                      | Sezoniniai vaisiai, uogos  |
| Nesaldinta mėtų arbata    |   |  |  |  |

|                           |                           |                           |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Sezoniniai vaisiai, uogos | Sezoniniai vaisiai, uogos | Sezoniniai vaisiai, uogos | Sezoniniai vaisiai, uogos | Sezoniniai vaisiai, uogos |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|

**PIETŪS**

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| Vanduo   | Vanduo  | Vanduo   | Vanduo  | Vanduo   |
| Perlinių kruopų sriuba ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> ) | Raugintų kopūstų sriuba ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> ) | Pieniška grikių kruopų sriuba ( <i>tausojantis</i> ) | Vištienos sriuba su makaronais ( <i>tausojantis</i> ) | Pupelių sriuba su bulvėmis ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> ) |
| Viso grūdo kvietinė duona  | Viso grūdo ruginė duona   | Viso grūdo kvietinė duona                            | Viso grūdo ruginė duona                               | Viso grūdo ruginė duona  |
| Maltas kiaulienos šnicelis   | Befstrogenas ( <i>tausojantis</i> )                                 | Paukšties kukuliai ( <i>tausojantis</i> )            | Žuvies šnicelis ( <i>jūros lydeka</i> )               | Kalakutienos šlaunelių mėsos-daržovių troškiny ( <i>tausojantis</i> )  |
| Biri ryžių ( <i>šlifuoti</i> ) kruopų košė                         | Miežinių kruopų košė su sviestu                                     | Bulvių košė  | Biri perlinių kruopų košė                             | Burokėlių salotos su žirneliais ( <i>su aliejumi</i> )                 |
| Agurkų salotos su natūraliu jogurtu (3,5 %)                        | Agurkai   | Burokėlių salotos su aliejumi                        | Pomidorai   | Konservuoti kukurūzai  |
| Pomidorai  | Žali žirneliai  | Konservuoti kukurūzai                                | Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi         |  |

**VAKARIENĖ**

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| Tiršta avižinių dribsnių košė ( <i>tausojantis</i> )                | Tiršta ryžių ( <i>šlifuoti</i> ) kruopų košė ( <i>tausojantis</i> ) | Pupelių ir daržovių troškiny su perlinėmis kruopomis ( <i>augalinis</i> ) ( <i>tausojantis</i> ) | Miežinių dribsnių košė ( <i>tausojantis</i> )( <i>augalinis</i> ) | Pieniška avižinių dribsnių sriuba ( <i>tausojantis</i> ) |
| Trintos sezoninės arba šaldytos uogos                               | Sviestas (82 %)   | Alyvuogių aliejus  | Alyvuogių aliejus   | Batonas su sviestu                                       |
| Traputis ( <i>kukurūzų kruopos, rapsų aliejus, juodota druska</i> ) | Pienas (2,5 %)  | Traputis ( <i>kviečių perlinės kruopos, sezamo sėklos, juodota druska</i> )                      | Trintos sezoninės arba šaldytos uogos su cukrumi                  | Sezoniniai vaisiai, uogos                                |
| Pienas (2,5 %)  | Sezoniniai vaisiai, uogos   | Nesaldinta mėtų arbata   | Virtas kiaušinis  |  |
|   |   |  | Viso grūdo ruginė duona   |  |
|   |   |  | Nesaldinta melisos arbata   |  |

**III savaitė**

| Pirmadienis | Antradienis | Trečiadienis | Ketvirtadienis | Penktadienis |
|-------------|-------------|--------------|----------------|--------------|
|-------------|-------------|--------------|----------------|--------------|

**PUSRYČIAI**

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| Miežinių dribsnių košė<br>( <i>tausojantis</i> )<br>Trintos sezoninės arba šaldytos uogos<br>Pienas (2,5 %)<br><br>Traputis ( <i>kukurūzų kruopos, rapsų aliejus, juodota druska</i> ) | Kepti varškėčiai Natūralus jogurtas (3,5%)<br>Trintos sezoninės arba šaldytos uogos<br>Kepti obuoliai<br><br>Nesaldinta vaisinė arbata | Tiršta grikių kruopų košė<br>( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> )<br>Alyvuogių aliejus<br><br>Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis<br>Viso grūdo kvietinė duona<br><br>Nesaldinta juodoji arbata | Varškės apkepas su kukurūzų kruopomis<br>Trintos sezoninės arba šaldytos uogos<br>Natūralus jogurtas (3,5 %)<br><br>Traputis ( <i>kviečių perlinės kruopos, sezamo sėklos, juodota druska</i> )<br>Nesaldinta ramunėlių arbata | Viso grūdo makaronai su malta kiauliena ( <i>tausojantis</i> )<br>Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi<br>Ridikėliai arba ridikas<br><br>Nesaldinta vaisinė arbata |
|--|--|--|--|--|

|                           |                           |                           |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Sezoniniai vaisiai, uogos | Sezoniniai vaisiai, uogos | Sezoniniai vaisiai, uogos | Sezoniniai vaisiai, uogos | Sezoniniai vaisiai, uogos |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|

**PIETŪS**

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
| Vanduo<br>Pertrinta cukinijų ar moliūgų sriuba ( <i>tausojantis</i> )<br><br>Viso grūdo kvietinė duona<br><br>Troškinti kukuliai ( <i>kiaulienos-jautienos</i> ) ( <i>tausojantis</i> )<br>Virti pilno grūdo makaronai su sviestu<br>Agurkai<br>Žali žirneliai | Vanduo<br>Žirnių sriuba su bulvėmis<br>( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> )<br>Viso grūdo ruginė duona<br>Karališki balandėliai ( <i>malta kiaulienos, kopūstų ir ryžių (nešlifuočių) patiekalas</i> ) ( <i>tausojantis</i> )<br><br>Virtos bulvės<br>Morkų salotos su obuoliais ir aliejumi<br>Pomidorai | Vanduo<br>Barščių sriuba su bulvėmis<br>( <i>tausojantis</i> )<br>Grietinė 30%<br>Viso grūdo kvietinė duona<br><br>Plovas ( <i>šlifuočių ryžių</i> ) su kalakutiena ( <i>tausojantis</i> )<br>Šviežių kopūstų salotos su aliejumi<br><br>Rauginti agurkai | Vanduo<br>Pieniška perlinių kruopų sriuba<br>( <i>tausojantis</i> )<br>Lašišos kepinukas<br>Miežinių kruopų košė su sviestu<br><br>Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu (3,5 %)<br>Agurkai | Vanduo<br>Pertrinta daržovių sriuba<br>( <i>tausojantis</i> )( <i>augalinis</i> )<br><br>Grietinėlėje troškinta vištienos file su morkomis ir žirneliais<br>( <i>tausojantis</i> )<br><br>Biri grikių kruopų košė<br><br>Burokėlių salotos su raugintais agurkais ( <i>su aliejumi</i> )<br>Konservuoti kukurūzai |
|--|--|---|---|---|

**VAKARIENĖ**

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais ( <i>augalinis</i> ) ( <i>tausojantis</i> )<br>Alyvuogių aliejus<br><br>Nesaldinta melisos arbata | Tiršta saldī manų kruopų košė<br>( <i>tausojantis</i> )<br>Trintos sezoninės arba šaldytos uogos<br>Sumuštinis su varškės sūriu<br><br>Nesaldinta aviečių arbata | Bulvių košė ( <i>tausojantis</i> )<br><br>Kefyras 2,5 %<br><br>Sezoniniai vaisiai, uogos | Pupelių, ryžių ( <i>nešlifuočių</i> ) ir morkų troškiny (s) ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> )<br>Alyvuogių aliejus<br><br>Sumuštinis ( <i>batonas</i> ) su fermentiniu sūriu ir sviestu<br>Nesaldinta melisos arbata | Kuskuso kruopų košė ( <i>tausojantis</i> )<br>Sviestas (82%)<br><br>Trintos sezoninės arba šaldytos uogos<br>Traputis ( <i>kukurūzų kruopos, rapsų aliejus, juodota druska</i> )<br>Pienas (2,5 %) |
|--|--|--|--|--|

|

|



|