

I savaitė

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

PUSRYČIAI

Varškės apkepas	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (<i>augalinis</i>) (<i>tausojantis</i>)	Biri grikių kruopų košė su daržovėmis (<i>augalinis</i>) (<i>tausojantis</i>)	Virti varškėčiai (<i>tausojantis</i>) Natūralus jogurtas (3,5%)	Kukurūzų kruopų košė (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)
Natūralus jogurtas (3,5 %)	Trintos sezoninės arba šaldytos uogos	Alyvuogių aliejus	Trintos sezoninės arba šaldytos uogos	Alyvuogių aliejus
Trintos sezoninės arba šaldytos uogos	Sumuštinis (<i>batonas</i>) su fermentiniu sūriu (45%) ir sviestu (82%)	Trinta varškė (9 %) su sezoninėmis uogomis ar vaisiais	Tarkuotų morkų salotos su obuoliais, migdolų riešutais ir citrinos sultimis	Virtas kiaušinis
Nesaldinta mėtų arbata	Nesaldinta aviečių arbata	Viso grūdo ruginė duona	Nesaldinta juodoji arbata	Viso grūdo ruginė duona
Sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos	Nesaldinta ramunėlių arbata		Nesaldinta vaisinė arbata Sezoniniai vaisiai, uogos

PIETŪS

Vanduo su citrina	Vanduo	Vanduo	Vanduo su citrina	Vanduo
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Agurkų sriuba (<i>tausojantis</i>) Grietinė 30%	Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (<i>tausojantis</i>) Grietinė 30%	Žirnių-perlinių kruopų sriuba (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Rūgštynių sriuba (<i>su kiaušiniu</i>) (<i>tausojantis</i>) Grietinė 30%
Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona
Kiaulienos guliašas (<i>tausojantis</i>)	Paukštienos kukuliai	Karališki balandėliai (<i>maltas kiaulienos, kopūstų ir nešlifuočių ryžių patiekalas</i>) (<i>tausojantis</i>)	Bulvių plokštainis su paukštienos file	Žuvies šnicelis (<i>menkė</i>)
Biri ryžių (<i>šlifuočių</i>) kruopų košė	Miežinių kruopų košė	Virtos bulvės	Natūralus jogurtas (3,5 %)	Bulvių košė su pienu
Morkų salotos su obuolių ir jogurtu (3,5 %)	Burokėlių salotos su aliejumi	Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi	Agurkai	Šviežių kopūstų salotos su aliejumi
Agurkai	Paprika	Morkų lazdelės	Žali žirneliai	Pomidorai
Sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos

II savaitė

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

PUSRYČIAI

Viso grūdo makaronai su daržovių padažu (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Omletas su daržovėmis	Varškės spygliukai (<i>tausojantis</i>)	Tiršta grikių kruopų košė (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Manų kruopų košė su cinamonu (<i>tausojantis</i>)
Kepti obuoliai įdaryti varške	Pomidorai	Natūralus jogurtas (3,5 %)	Alyvuogių aliejus	Trintos sezoninės arba šaldytos uogos
Nesaldinta vaisinė arbata	Viso grūdo ruginė duona	Trintos sezoninės arba šaldytos uogos	Varškė su kefyru (2,5 %) ir trintomis uogomis	Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)
	Nesaldinta mėtų arbata	Nesaldinta melisos arbata	Viso grūdo ruginė duona	Nesaldinta aviečių arbata
	Sezoniniai vaisiai, uogos	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir pomidoru	Nesaldinta juodoji arbata	

PIETŪS

Vanduo su citrina	Vanduo	Vanduo su citrina	Vanduo su apelsiniais	Vanduo
Barščių sriuba su bulvėmis (<i>tausojantis</i>) Grietinė	Perlinių kruopų sriuba (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Daržovių sriuba (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Raugintų kopūstų sriuba (<i>tausojantis</i>) Grietinė	Žirnių sriuba su bulvėmis (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)
30% Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	30% Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona
Kaluktienos šlaunelių mėsos-daržovių (<i>bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai</i>) troškiny (tausojantis)	Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (<i>tausojantis</i>)	Virtų bulvių cepelinai su mėsa (<i>tausojantis</i>)	Kepta paukštienos file (<i>muštas paukštienos file patiekalas</i>)	Žuvies maltinis (<i>jūros lydeka</i>)
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi	Bulvių košė su pienu	Natūralus jogurtas (3,5 %)	Biri perlinių kruopų košė	Virtos bulvės
Agurkai	Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	Agurkų salotos (<i>su jogurtu</i>)	Morkų salotos su česnaku ir jogurtu	Burokėlių salotos su žirneliais ir su aliejumi
Sezoniniai vaisiai, uogos	Agurkai	Paprika	Ridikėliai ir ridikai	Pomidorai
	Sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos

III savaitė

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

PUSRYČIAI

Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (<i>augalinis</i>)(<i>tausojantis</i>) Alyvuogių aliejus Kepti sumuštiniai (<i>batonas</i>) su varške (9%) ir tarkuotu obuoliu Nesaldinta aviečių arbata Sezoniniai vaisiai, uogos	Kepti varškėčiai Natūralus jogurtas (3,5 %) Trintos sezoninės arba šaldytos uogos Nesaldinta vaisinė arbata Traputis (<i>kviečių perlinės kruopos, sezamo sėklos, juodota druska</i>)	Kvietinių kruopų košė (<i>tausojantis</i>) Sviestas (82 %) Trinta varškė (9 %) su sezonuinėmis uogomis Viso grūdo ruginė duona Nesaldinta kmynų arbata	Varškės apkepas su sorų kruopomis Natūralus jogurtas (3,5 %) Trintos sezoninės arba šaldytos uogos Traputis (<i>kviečių perlinės kruopos, sezamo sėklos, juodota druska</i>) Nesaldinta ramunėlių arbata	Sorų kruopų košė (<i>augalinis</i>) (<i>tausojantis</i>) Alyvuogių aliejus Natūralus jogurtas (3,5 %) su vaisiais ir razinomis Sezoniniai vaisiai, uogos Nesaldinta juodoji arbata
---	---	--	--	--

PIETŪS

Vanduo su citrina Vištienos sriuba su viso grūdo makaronais (<i>tausojantis</i>) Viso grūdo ruginė duona Plovas (<i>šlifuočių ryžių</i>) su kalakutiena (<i>tausojantis</i>) Agurkai Pomidorų salotos (<i>su jogurtu</i>) Sezoniniai vaisiai, uogos	Vanduo Žiedinių kopūstų sriuba (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>) Viso grūdo ruginė duona Kiaulienos troškiny su pkepūstais (<i>tausojantis</i>) Bulvių košė su pienu Burokėlių salotos(<i>su aliejumi</i>) Rauginti agurkai Sezoniniai vaisiai, uogos	Vanduo su citrina Pupelių sriuba su bulvėmis (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>) Viso grūdo ruginė duona Kepta lašiša su provanso žolelėmis Miežinių kruopų košė Pekino kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi Pomidorai Sezoniniai vaisiai, uogos	Vanduo su apelsiniais Tiršta lęšių sriuba su pomidorais (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>) Viso grūdo ruginė duona Malta kiaulienos šnicelis Biri grikių kruopų košė Šviežių kopūstų salotos su aliejumi Ridikėliai ir ridikai Sezoniniai vaisiai, uogos	Vanduo Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba (<i>tausojantis</i>) Viso grūdo ruginė duona Grietinėleje troškinta vištienos file su morkomis ir žirneliais (<i>tausojantis</i>) Virta bulvių ir žiedinių kopūstų košė Agurkų salotos su aliejumi Paprika Sezoniniai vaisiai, uogos
---	--	--	--	---